د. فاطمة الكتاني

# السموم النفسية






الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

**السموم**

**النفسية**

مكتبة الحبر الإلكتروني
مكتبة العرب الحصرية



د. فاطمة الكتاني

# السموم
# النفسية



الطبعة الأولى: آذار/مارس 2021 م – 1442 هـ

ردمك 978-614-02-6518-9



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

facebook.com/ASPArabic
twitter.com/ASPArabic
www.aspbooks.com
asparabic

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 – 785108 – 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران – بيروت 2050-1102 – لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) – البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb



التنضيد وفرز الألوان: **أبجد غرافيكس**، بيروت – هاتف785107 (1-961+)

الطباعة: **مطابع الدار العربية للعلوم**، بيروت – هاتف (786233 (1-961+

## المحتويات

## إهداء

إضاءة على الجانب المظلم من أنفسنا

لنصبح أكثر وعيًا بسلبياتنا ونقاط ضعفنا..

# المقدمة

ليس هناك كمال داخل العلاقات الإنسانية، فكل منا يُخطئ ويُصيب.. قال الله سبحانه وتعالى: ﴿... وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ...﴾ (سورة الفرقان، آية 20). أي اختبرنا بعضكم ببعض وبلونا بعضكم ببعض..

وتنتج السموم النفسية بسبب سوء التواصل بين الناس، ونقص في الوعي بأنفسهم..

فالسموم النفسية هي عبارة عن طاقة سلبية متجذرة في عقلنا اللاواعي، مكونة من أفكار ومشاعر من نفس النوع، تراكمت عبر سنوات حياتنا لتشكل (قنابل موقوتة) قابلة للانفجار تحت تأثير أية مثيرات خارجية أو داخلية..

المشاعر والأفكار السلبية الدفينة في عقلنا اللاواعي لا تفنى، وتجعلنا نمارس عادات وتصرفات تلقائية بعيدة عن الحكمة ومسيئة لنا، فنسقط عيوبنا ونقاط ضعفنا على الآخرين، ويغيب عنا إصلاح ذواتنا وتطويرها، لنبطل مفعول القنابل الموقوتة ونحولها إلى قوة تعمل معنا بدل أن تعمل ضدنا..

الهدف من هذا الكتاب (السموم النفسية)، إلقاء الضوء على الجانب الدفين من عقولنا اللاواعية، الذي يعمل عمله بعيدًا عن وعينا، فيُنقص من جهدنا ويؤثر سلبًا على حياتنا، ويجعلنا عرضة للاضطرابات النفسية والجسمية والعقلية والاجتماعية..

ويتكوّن الكتاب من أربعة فصول هي:

الفصل الأول: المقصود بالسموم النفسية.

الفصل الثاني: نشأة السموم النفسية على مستوى الفرد.

الفصل الثالث: نشأة السموم النفسية على مستوى النظام (الأسرة كنموذج).

الفصل الرابع: كيف نتعامل مع السموم النفسية لإبطال مفعولها.

## الفصل الأول
## المقصود بالسموم النفسية

قبل أن أعطي تعريفًا للسموم النفسية كما سأتناولها في هذا الكتاب، وأبين المقصود منها بشكل مفصّل.. سأوضح معنى كلمتي العنوان لغويًا، وهما: كلمة السموم (أو السم) وكلمة النفسية (أو النفس).

**معنى كلمة السم في اللغة**

السم هو كل مادة سامة.

كلماته تقطّر سمًا أي خبثًا وأذىً وحقدًا.

يضع السم في الدسم أي يُقدّم شيئًا ضارًا في شكل جذاب.

السموم في علم الأحياء: المواد التي تسبب اضطرابات للكائنات الحية.

**معنى النفسية (أو النفس)**

النفس هي ذاتنا، هي أنا وأنت، هي الشخصية.. النفس هي البعد غير المرئي من الإنسان، وتتكون من كل ما هو غير مادي (أي معنوي)، كالانفعالات والأفكار والذكريات والتوقعات والمعتقدات والأحلام والنية والخيال والذكاء.. ويُعبّر عن كل ذلك بالسلوك الذي يمكن أن يُرى وتقام عليه التجارب..

السلوك لغة: من مصدر سلك أي سيرة الإنسان وتصرفاته. سلك طريقًا: أي سار فيه.

والسلوك في علم النفس هو كل ما يصدر عن الفرد من أفعال وأقوال. وهو استجابة الفرد للمثيرات المختلفة من داخلية وخارجية، واعية وغير واعية، مقصودة وغير مقصودة، مباشرة وغير مباشرة.

**تعريف السموم النفسية**

السموم النفسية عبارة عن طاقة سلبية متجذرة في العقل اللاواعي للفرد، مكونة من أفكار ومشاعر من نفس النوع، تراكمت عبر سنوات حياته، لتشكل (قنابل موقوتة) قابلة للانفجار تحت أية مثيرات خارجية أو داخلية. وينتج عن انفجارها تصرفات تدميرية (موجهة نحو الذات أو نحو الآخر).

عندما نقوم بتفكيك هذا التعريف إلى مكوناته الأولية، نجد أنه مكوّن من عدة عبارات، وهي:

الطاقة السلبية – الأفكار والمشاعر السلبية – العقل اللاواعي – قنابل موقوتة – مثيرات خارجية أو داخلية – تصرفات تدميرية.

**وقبل أن أوضح المقصود بالعبارات السابقة، أود توضيح مفهوم الطاقة وعلاقتها بالإنسان..**

أبسط تعريف للطاقة هو القدرة على القيام بعمل ما. والطاقة هي الكيفية التي تتغير وتتحرك بها الأشياء.. وللطاقة أشكال مختلفة منها: الطاقة الكهربائية، والطاقة المغناطيسية، والطاقة الحرارية، والطاقة النووية، والطاقة الحركية، والطاقة الكيميائية، وغيرها..

الطاقة هي القوة الخفية غير المرئية الموجودة في كل شيء خلقه الله. في الأرض وفي الشمس وفي الماء وفي الحديد وفي الخشب وفي الهواء وفي النبات وفي الجبل وفي الإنسان..

كل مادة نراها في الواقع مكونة من ذرات. والذرات في داخلها مكونات متناهية في الصغر في حالة حركة دائمة (اهتزاز دائم) ولكل اهتزاز تردد محدد (التردد هو عدد الاهتزازات في الثانية).. هذه المكونات أو الجزيئات هي كتل من الطاقة الكامنة. ويختلف شكل المادة (صلبة أو سائلة أو غازية) حسب كثافة جزيئاتها، إما أن تكون عالية جدًا كالحديد.. والمواد السائلة ذات كثافة أقل كالماء، والمواد الغازية ذات كثافة أقل من الصلبة والسائلة كالبخار..

العالم المادي الذي نراه من حولنا وفي أنفسنا، هو في الواقع ليس كما يبدو لنا، بل هو عبارة عن طاقة كامنة (أو حبيسة) ويمكنها أن تتحرر من قيودها وتتحول إلى أنواع أخرى من الطاقة.. فمثلًا يتحول الخشب بالاحتراق إلى طاقة حرارية ويصبح رمادًا، حيث يتفاعل الخشب مع الأكسجين الموجود في الهواء فتتولد النار. وعند تفاعل ذرات غاز الهيدروجين مع ذرات غاز الأكسجين يتكون الماء. والماء بالتسخين وعند درجة حرارة (100 درجة مئوية) تتباعد جزيئاته وتتحول إلى بخار. فالطاقة تتولد عندما يحصل تفاعل بين ذرات أو جزيئات مادة ما، مع ذرات أو جزيئات مادة أخرى..

بالنسبة إلى الإنسان هو جزء من هذا الكون. وهو ابن الأرض، هو من ترابها. ومكوناته هي نفس مكونات الأرض من المعادن المختلفة كالحديد والماغنزيوم والكالسيوم والكربون والفوسفور والأكسجين والصوديوم والهيدروجين.. وكذلك نسبة الماء في جسم الإنسان تعادل نسبة المياه إلى اليابسة في الكرة الأرضية. ويحيط بالكرة الأرضية مجال كهرومغناطيسي، ولهذا المجال موجات ترددية. وكذلك الإنسان يحيط به مجال كهرومغناطيسي ذو موجات ترددية حسب طبيعة أفكاره..

الإنسان عبارة عن كون مصغّر. فالكون يتكون من بلايين المجرات، وبلايين النجوم والكواكب.. وجسد الإنسان يتكون من تريليونات من الخلايا – العدد الأكثر تداولًا 60 تريليون خلية – المتناهية في الصغر (لا تُرى بالعين المجردة)، وداخل كل خلية نواة، وداخل النواة جسيمات متناهية في الصغر في حالة حركة دائمة. وكل مجموعة من الخلايا تنتظم في نسيج محدد لتؤدي وظيفة معينة داخل الجسد، والكل في حالة تناغم وانسجام وتعاون وتكامل.. يسير وفق برنامج محدد ليؤدي وظائفه حسب قوانين ثابتة ومحددة، كما هو الكون مسيّر كله..

ودماغنا الذي يتلقى الأفكار ويفسرها، حيث يعطي إشارات لنسيج معين من الخلايا ليطلق مواد كيميائية معينة (حسب نوع الفكرة) في الدم، فتحصل تفاعلات داخل الخلايا تؤدي إلى توليد طاقة (مشاعر وانفعالات) تدفعنا نحو التصرف أو إظهار رد فعل معين، يتناسب مع طريقة تفسيرنا وإدراكنا للفكرة أو الموقف.. (دماغنا في غاية التعقيد، فهو يحتوي على خلايا عصبية تُقدّر بما تحتويه مجرة درب التبانة من نجوم، وهذه الخلايا ترتبط بوصلات بينية فتنتج تشابكات أكثر من عدد المجرات الموجودة في الكون، أي أن الدماغ كون مصغّر يوازي الكون الأكبر الذي نحن جزء منه..) (محمد مبروك أبو زيد، الفيزياء البشرية).

وقد أدرك ذلك الإمام علي بن أبي طالب رضي الله عنه، قبل ما يقارب من 1400 سنة، بحكمته وعلمه، حيث قال:

وتحسب أنك جرم صغير

وفيك انطوى العالم الأكبر

نعم نحن كون مصغّر، نحن ذرّة من الكون، ونحن كون من الذرات.. وكما قال الصوفي الفارسي (جلال الدين الرومي) أنت لست فقط قطرة في محيط، بل أنت المحيط بأكمله في قطرة..

كل ما خلقه الله سبحانه وتعالى هو عبارة عن طاقة، بما فيها الأشياء التي تظهر لنا صلبة، فهي عبارة عن طاقة كامنة تتحرر نتيجة تفاعل جزيئاتها مع جزيئات مادة أو مواد أخرى.. فنحن نعيش في بحر طاقة، وكل ما حولنا من مخلوقات هو عبارة عن طاقة، ونحن أيضًا طاقة..

**الإنسان مكوّن من جسد ونفس وروح**

الجسد هو الجهاز الذي تظهر عليه التفاعلات، يمكننا تشبيهه بالسيارة مجازًا، وهو مكوّن من تريليونات من الخلايا، كي تقوم هذه الخلايا بوظائفها المتنوعة لا بد للطاقة الكامنة فيها أن تتحرر، وتتحول إلى طاقات متنوعة، طاقة حركية وطاقة كهرومغناطسية وطاقة حرارية.. ويتم تحررها عن طريق الوقود، ووقود الإنسان هو الأكسجين والغذاء..

عن طريق الجهاز التنفسي تتم عمليتا الشهيق والزفير، ونتيجة لتفاعلات معينة تأخذ الخلايا غاز الأكسجين من الهواء المستنشق وتطرد غاز ثاني أكسيد الكربون. وعن طريق الجهاز الهضمي يتم تحليل العناصر الغذائية إلى مكوناتها الأساسية، لتتمكن الخلايا الخاصة بذلك، من امتصاص المواد اللازمة لها من أجل إنتاج الطاقة في كل خلايا الجسد وطرد الفضلات غير اللازمة لها..

إذًا، بالأكسجين الموجود في الهواء وبالمواد الأولية الموجودة في الغذاء يتم تحويل الطاقة الكامنة في خلايا الجسد إلى طاقات فاعلة.. ولكن الإنسان يفكر ويحلل ويستنتج ويتخيل ويتوقع وينوي.. معنى ذلك أن هناك تفاعلات أخرى تتم داخل الجسد (بداية من خلايا الدماغ) على مستوى الأفكار.. وهذا يجعلني أنتقل إلى جانب آخر من جوانب الإنسان، ألا وهو الجانب النفسي..

**فما هي النفس؟**

تحيط بالجسد الإنساني على بعد قدم منه (هالة) مشعة بيضاوية الشكل، تُسمىّ النفس. هي عبارة عن طاقة كهرومغناطسية لها ذبذبات (موجات) تسير بسرعة الضوء.. وتشع (الهالة) بألوان الطيف السبعة المتداخلة فيما بينها، الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والأزرق والنيلي والبنفسجي.

ويتغير شكل (الهالة) وألوانها باستمرار سلبًا وإيجابًا حسب تفاعلات الشخص مع عالمه الخارجي وعالمه الداخلي.. حسب إدراكه للأشياء، وحسب حالته المزاجية، يائس أو محبط أو خائف أو متوتر أو مسترخٍ أو سعيد.. فهي تعكس مدى قوته وضعفه، وتعكس حالته الصحية والجسدية والنفسية، وآلامه.. وتختلف (الهالة) من شخص لآخر، ولا يوجد تطابق بين اثنين نظرًا لاختلاف كل منا عن الآخر...

وتُعتبر (الهالة) بمثابة سجل طبيعي مدوّن عليها أفكار الإنسان ومشاعره ومعتقداته وميوله وأحلامه ومستوى وعيه الفكري والخُلقي والروحي..

والنفس ذكرها الله في كتابه العزيز في (295 آية) أذكر اثنتين منها: قال سبحانه وتعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ (سورة الشمس، آية 7، 8). وقال سبحانه: ﴿كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ...﴾ (سورة آل عمران، آية 185).

فالنفس هي التي تسعد وتحزن وتُحبط وتتألم وتفرح وتحقد وتكره وتحب وتذوق الموت...

فالنفس هي مسؤوليتنا الأولى، وهي التي تُحاسب، هي شيء معنوي، وهي ليست الوعي بل هي داخل الوعي.. تكوّنت نتيجة تفاعلنا مع الآخرين، وتفاعلنا مع المؤثرات الخارجية والداخلية.. هي نتيجة تفاعل أفكارنا ونوايانا مع خلايا دماغنا فتتكوّن النفس. النفس التي تعكس مدى تناغمنا وانسجامنا، أو عدم تناغمنا وانسجامنا مع موسيقى أجسادنا (أو موجاتها) – أجسادنا المبرمجة خارج إرادتنا – ومع موسيقى الكون (أو موجاته) المبرمج دون أن تكون له إرادة، والذي نحن جزء منه..

النفس هي الفيلم الذي يُعرض داخل عقولنا، هي قصة حياتنا التي نصنعها بعلمنا أو بدون علمنا أو بجهلنا.. والوعي هو صانع الفيلم. أنا صانع الفيلم بإرادتي واختياري.. فيلم له ملمس

ورائحة ولون وطعم.. فيلم نشعر فيه بالألم والفرح والغضب والحزن والحب.. فيلم فيه ذكريات الماضي وأحلام المستقبل ومخاوفه..

أنا من يعي بنفسه!.. الوعي يختلف عن النفس، أنا أعي بنفسي.. أنا المفكر ولست الأفكار، وأنا المُشاهد ولست المشاهدات.. أنا صانع الفيلم، صانع قصة حياتي.. أنا أشاهد نفسي داخل وعيي، وأنا من يُمارس أدواره، وأنا من يغضب ويفرح.. أنا لست المشاعر، أنا من يختبر المشاعر. أنا من يُقرر ومن يختار ومن يُفكر ويحكم.. أنا الإنسان الحر الذي وهبه الله إرادة ومشيئة وسخر له السماوات والأرض.. الوعي هو من يجعل للحياة معنىً وطعمًا..

هويتنا الحقيقية هي الوعي. الوعي هو الذي يسمح لنا بالتفكير وبالتحدث وبالإدراك.. والوعي من أكثر الأمور غموضًا في الكون، إنه من أكثر الظواهر التي حيّرت العلماء المهتمين به، لأنهم لم يجدوا تفسيرًا موضوعيًا له..

الوعي على مستوى النفس، هو وعي يميل إلى الخير كما يميل إلى الشر، وهو ناتج عن إرادة الإنسان التي وهبها الله سبحانه له، وهو ناتج عن قراراته واختياراته. والنفس مرتبطة بحياتنا على الأرض التي هي أمُّنا ونحن حفنة من ترابها، نذوق الموت وتعود أجسادنا إلى أصلها إلى تراب. فالنفس مرتبطة بذواتنا الدنيوية، بنزواتنا ومخاوفنا واحتياج بعضنا لبعض.. وميلنا إلى إثبات وجودنا وسط الآخرين..

أما الوعي على مستوى الروح، فهو وعي منفتح وله مستويات من العمق حسب إدراك الشخص لذاته في علاقتها بخالقها وعلاقتها بمخلوقاته.. فكلما ارتقينا في مستويات الوعي كان باستطاعتنا إدراك أن هناك عالمًا غيبيًا بعيدًا عن عالم الحواس.. وكلما ارتقينا في مستويات الوعي تناغمنا مع طاقة الروح، وتناغمنا مع المنهج الإلهي في الكون، وأصبح الكون حليفنا.. الوعي على مستوى الروح، هو الوعي المرتبط بالتأمل والتدبر والعمل الصالح، هو الوعي المرتبط بالرضا والعبودية لله وحده..

**فما هي الروح؟**

قال الله سبحانه وتعالى: ﴿**وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلاَّ قَلِيلاً**﴾ (سورة الإسراء، آية 85).

يقول الشيخ متولي الشعراوي: الروح علمها عند الله سبحانه، وبمجرد وجودها في البدن تنشأ له حياة. والأجهزة تؤدي مهمتها بوجود الروح، وتُدار بالروح، فإذا خرجت الروح من الجسد أصبح جثة.. فالقيمة للبدن، والعظمة لأن الروح فيها..

ويقول الشعراوي أيضًا: الروح التي تدير جسمك وأجهزتك وتُعطيك حياة ونموًا، هل رأيتها؟ وهل لمستها؟ وهل شممتها؟ وهل سمعتها؟ وهل تذوقتها؟ أنت لا تُدركها وهي فيك، هي من أمر ربي..

الروح أبدية وسرمدية.. إنها خارج المكان والزمان، إنها القوة التي لا تفنى. وهي خارج ما يحدث لنا من تجارب. فكل الأحداث لها بداية ولها نهاية، تولد وتموت.. الأحاسيس تولد وتموت، والأفكار تولد وتموت، والشهيق يموت في الزفير، والخلايا تولد وتموت.. أما الروح فواحدة لدى جميع البشر، لكن الاختلاف في النفوس..

الجسد من تراب والروح نفخة من روح الله، وعندما تتصل الروح بالجسد وتعطيه الحياة، تولد النفس.. فالجسد مسيّر ومسبح لله، والروح مسبحة، والنفس هي من تُخطئ وتُصيب، وهي من تسعد وتتألم، وهي من تضعف وتجهل.. ومن خلالها يكون الاختيار واتخاذ القرارات..

نحن لدينا حرية الاختيار وحرية اتخاذ القرارات.. وهذا يجعلنا ننحرف عن التوازن، وقد ندرك العالم بطريقة سلبية، بعلمنا أو بجهلنا وضعفنا.. فعندما نغرق في التفكير السلبي فهذا قرارنا، وعندما نستسلم للحزن والألم فهذا قرارنا، وعندما نستسلم لنوبات الغضب دون أن نتحكم فيه فهذا قرارنا، وعندما نلقي اللوم على الآخرين دون أن ندرك دورنا في الموقف أو الحدث فهذا قرارنا...

كل قرار نتخذه وكل فكرة نركّز عليها، يؤثر على كيمياء خلايا أجسادنا سلبًا وإيجابًا، فإدراكنا يؤثر على حياتنا وصحتنا. إدراكنا للبيئة وللأحداث من حولنا هو ما يتحكّم في خلايانا التي خُلقت لتتكيف مع طريقة إدراكنا وتفسيرنا للأشياء والأحداث من حولنا. قد نفسر الموقف أو الحدث بشكل سلبي أو بشكل إيجابي.. فالإدراك السلبي للأشياء يولّد طاقة سلبية بينما الإدراك الإيجابي للأشياء يولّد طاقة إيجابية.. فما هو المقصود بالطاقة السلبية؟

**الطاقة السلبية**

هناك حالتان رئيسيتان متناقضتان تعتبران الأساس لما نمر به في حياتنا، هما: الخوف والأمان، أو التعاسة والسعادة، أو السخط والرضا.. كل حالة تناقض الأخرى، ونحن نتأرجح ما بين النقيضين. ويشير هذا إلى أحد القوانين الكونية المهمة، وهو: قانون القطبية (أو المتضادات). فالقطبية تُسبب التوتر، والتوتر تصدر عنه حركة، وما الحركة في الكون (وفينا) سوى حركة توترية بين قطبين متضادين، وبضدها تتميز الأشياء..

خلايا أجسادنا في تفاعل مستمر ودائم مع المثيرات الداخلية النابعة من أنفسنا، ومع المثيرات الخارجية النابعة من المحيط الذي حولنا من أشخاص ومخلوقات وطبيعة وتغيرات مناخية.. هذا التفاعل يؤثر على الهالة المحيطة بأجسادنا، والتي هي عبارة عن طاقة كهرومغناطيسية. يتغيّر شكل الهالة وألوانها (التي هي ألوان الطيف) وقوتها وسَمكها وتوهجها وقوة ذبذباتها.. حسب إدراكنا لتلك المثيرات فهي حساسة جدًا ودائمة التغير. فالهالة في حالة الخوف تختلف عنها في حالة الفرح وتختلف عنها في حالة الاسترخاء..

**فما هي العمليات الكيميائية التي تحصل داخل أجسادنا، وتبعًا لذلك تتغير حالتنا النفسية؟**

المثير الداخلي أو المثير الخارجي، هو عبارة عن فكرة. فكرة يُدركها وعينا، قد تكون فكرة تحمل تهديدًا أو فكرة تحمل تقبلًا أو فكرة تحمل أملًا.. والفكرة عبارة عن ذبذبات كهرومغناطيسية. دماغنا يتلقى الذبذبة فيرسل إشارات إلى الخلايا الخاصة بإفراز مواد كيميائية معينة (تُسمى هرمونات)، هذه الهرمونات تُوّلد مشاعر مختلفة حسب نوعها.. على سبيل المثال: في حالة إدراكنا لمثير على أنه يُمثّل تهديدًا لوجودنا، يُرسل دماغنا إشارات للخلايا الخاصة (خلايا الغدد الصماء) بإفراز مواد كيميائية مناسبة لذبذبات فكرة التهديد التي توصّل بها، فتفرز خلايا تلك الغدد مواد كيميائية معينة وهي (هرمونات الأدرينالين والكورتيزول)، تتفاعل مع مكونات خلايا أجسادنا فنشعر بالخوف، وتتولّد طاقة حركية وطاقة كهرومغناطيسية.. تؤدي إلى زيادة في ضربات القلب وارتفاع في ضغط الدم وسرعة في التنفس وتوتر في العضلات ويقل الشعور بالألم... وغيرها، فتصبح أجسادنا في حالة تأهب قصوى للدفاع عن وجودها، إما بالهروب أو بالهجوم..

وفي حالة إدراك وعينا لمثير على أنه مفرح.. يتلقى دماغنا ذبذبات الفكرة المفرحة (لكل فكرة ذبذبات مختلفة عن ذبذبات الفكرة الأخرى)، ويرسل إشارات للخلايا الخاصة بإفراز هرمونات السعادة، أهمها (هرمونات الأندروفين والسيروتونين والدوبامين) ونتيجة لتفاعلات معينة بين هذه

الهرمونات ومكونات خلايا أجسادنا.. تتوّلد طاقة تؤدي إلى مشاعر النشوة والابتهاج، وتجعل أجسادنا في حالة من الإيجابية فيتحسن المزاج والإدراك والتركيز..

وهكذا تتكيف خلايا أجسادنا مع نوعية إدراكنا للموقف أو للحدث لتساعدنا على التأقلم مع البيئة والتعامل مع الحياة ومع أنفسنا.. ففي حالة الخوف يُركّز إدراكنا على موضوع فكرة الخوف، وتتوالى الأفكار التي تُستحضر من ذكرياتنا وخبراتنا وتجاربنا السابقة، والتي تدور حول نفس الموضوع (تساؤلات وتوقعات وقناعات وأوهام..)، تصاحبها المشاعر التي تكون بمثابة الدافع الذي هو عبارة عن طاقة تدفعنا نحو التصرف للدفاع عن وجودنا..

نفهم مما سبق، أن كل فكرة لها ذبذبات معينة، حيث يتلقى الدماغ تلك الذبذبات حسب نوعية (موجاتها) فيرسل إشارات للخلايا الخاصة بإفراز مواد كيميائية مناسبة، ونتيجة للتفاعلات بين تلك المواد ومكونات خلايا الجسد تتولد طاقة، ندركها كمشاعر وتكون بمثابة الدوافع (أو إشارات الجسد) لنتصرف حسب إدراكنا للمثير، وحسب المشاعر الناشئة عن ذلك الإدراك..

عندما تكون الأفكار سلبية، تكون ذبذباتها منخفضة، فتتولد مشاعر سلبية تؤدي إلى التوتر والإجهاد، لأن تركيزنا في هذه الحالة يكون على الأشياء التي لا نرغب فيها أي نرفضها.. بينما الأفكار الإيجابية تكون ذبذباتها مرتفعة، فتتولد مشاعر إيجابية تؤدي إلى الشعور بالراحة والبهجة، وتركيزنا في هذه الحالة يكون على الأشياء التي نرغب فيها أي نتقبلها.. إذًا يمكننا تصنيف الأفكار إلى صنفين: إيجابية وتتعلق بالقبول، وسلبية وتتعلق بالرفض..

الأفكار والمشاعر لا ينفصل بعضها عن بعض، وهكذا يتضح ذلك في الترتيب التالي: فكرة – شعور – تغيرات فسيولوجية – سلوك. فالأفكار هي سبب المشاعر. الفكرة تولّد طاقة، والطاقة تولّد مشاعر، والمشاعر تسبب تغيرات فسيولوجية تدفعنا نحو التصرف بما يناسب إدراكنا للفكرة أو المثير.. والمشاعر طاقة يتذوقها الوعي، فالفكرة السيئة تذوقها سلبي، والفكرة الحسنة تذوقها إيجابي، والحياد يؤدي إلى السلام الداخلي.. إذًا كلٌّ من المشاعر الإيجابية والسلبية تُعتبر انحرافًا عن الحياد. فالحياد هو لحظات التوازن، لحظات العقل الهادئ.. ومن خلال عملية التأمل يمكننا زيادة فترات التوازن، فنُبعد الضوضاء التي تملأ عقولنا..

مع تراكم الخبرات وتطور النمو الاجتماعي والنفسي تصبح المشاعر والأفكار مركبة وأكثر تعقيدًا.. فأفكارنا منها ما هو شعوري ونحن واعون به، ومنها ما هو لا شعوري دفين في عقلنا الباطن. منها ما هو بسيط، ومنها ما هو مركّب كالمعتقدات والأفكار المتطرفة والأوهام والقيم..

وبالنسبة إلى المشاعر، فهناك السلبية الأولية أو الفطرية، كمشاعر الخوف والضيق والألم والغيرة والغضب والشعور بالذنب.. وهذه تساعدنا على التكيف مع المواقف الصعبة على المدى القصير، وهناك المشاعر الإيجابية (كالفرح والراحة) ولها دور مهم في مساعدتنا على التكيف مع البيئة المحيطة.. وهناك المشاعر السلبية المركبة كالإحباط والوحدة والملل والحقد والكراهية واليأس والخجل والقلق المزمن والخوف المرضي.. وهي مشاعر ناتجة عن اجترار آلام الماضي أو القلق المستمر بشأن المستقبل، ولا تتعلق بما يحدث الآن.. وتأثيرها سلبي على فسيولوجيا الجسد.

هذه المشاعر السلبية والإيجابية الأولية مهمة وأساسية في تكويننا. ويمكننا القول: إن المشاعر تُمثل لغة أجسادنا للتعبير عن احتياجاتنا. احتياجاتنا كوجود وسط الآخرين، وكوجود فعلي في هذه الحياة.. وهي تدفعنا للعمل، إنها لغة الجسد التي تُرسل لنا إشارات تُخبرنا بأن نفعل شيئًا..

فالأفكار والمشاعر هي التي تدفعنا للتصرف أو السلوك من أجل إيجاد الحلول المناسبة لإدراكنا، ومن أجل إعادة التوازن لنا.. فالجسد نظام في حالة تفاعل دائم ومستمر بهدف تحقيق التوازن، ويتم ذلك من خلال تكوين بنيات متتالية بين متغيرين وظيفيين هما: الاستيعاب والمواءمة. وعندما يتم التوازن بين هذين المتغيرين يحصل التكيف في السلوك، أي التوازن بين الجسم والمحيط. لكن كل توازن هو زائل لأنه وقتي، فالنمو (المعرفي والعاطفي) يتم نتيجة المرور من توازن إلى آخر أعلى، أي بنيوي. فالتوازن يعني المرونة والحركة ويعني الاستقرار.. ويمكننا تشبيه ذلك بمن يقود دراجة، لا بد لمن يقودها الميل بها يمينًا ويسارًا من أجل تحقيق التوازن في كل لحظة، والدفع بها للأمام (السير في طريق النمو)..

إذًا المشاعر السلبية والمشاعر الإيجابية مهمة من أجل تحقيق التوازن الذي هو الحياد المؤدي إلى السلام الداخلي وإلى الشعور بالراحة.. وكل منها يدفعنا نحو التصرف والحركة للرجوع للوسط، أي نقطة الحياد. فالخوف يدفعنا للبحث عن الأمان، والغضب يدفعنا لإثبات وجودنا، والحزن يدفعنا للبحث عن الفرح، والضيق يدفعنا للبحث عن الراحة، والقلق يدفعنا للإنجاز.. وهكذا

المشاعر السلبية في الحدود الطبيعية ضرورية لوجودنا، أي أننا نتأرجح بين الضدين، وهذا هو قانون القطبية..

**فكرة الخوف هي المادة الخام لكل المشاعر السلبية، الطبيعية والمركبة، ويتضح ذلك فيما يلي:**

أول مشاعر الإنسان هو الخوف. فالخوف يرتبط بالرغبة في الحياة والهروب من الموت. الخوف في أصله هو إدراك الفرد أن أمرًا ما خطيرًا يهدد وجوده، فيهرب أو يهجم دفاعًا عن وجوده..

لو رجعنا بتصورنا للعصور القديمة حيث كان الإنسان الأول يعيش داخل الكهوف، نجد أنّ الخطر محيط به من كل جانب، فهو يخاف من غضب الطبيعة ومن الوحوش ومن المرض ومن الأشباح ويخاف الوحدة ويخاف من الآخر الغريب.. وعاش ضمن مجموعات (أو قبائل) ليحمي نفسه، فخوف أجدادنا متجذر فينا. كذلك لو عدنا إلى الوراء، إلى بداية وجودنا في هذه الدنيا، نجد أنّ أول مشاعرنا السلبية (أو انزعاجنا وضيقنا) كان الخوف من الصوت المرتفع، ربما لأن هذا الصوت لا يتناغم مع موسيقى أجسادنا التي كانت فطرتها سليمة عند الميلاد..

ومن ثم تتطور موضوعات الخوف فتأخذ أشكالًا مختلفة نتيجة التعلم بالارتباط (عندما يرتبط مثير يستدعي الخوف بمثير آخر حيادي، فيكتسب المثير الحيادي صفة المثير المخيف) كالخوف من الآخرين والخوف من الانفصال والخوف من المستقبل والخوف من الفشل والخوف من الأماكن المغلقة والمرتفعة..

كما أن الخوف يدخل كعنصر أساسي في جميع المشاعر السلبية الأخرى، المركبة والأولية، على سبيل المثال: الغيرة تتضمن خوفًا من فقدان موضوع الحب، والحزن يتضمن خوفًا من أحداث مضت، واليأس هو استسلام للخوف من الفشل، والغضب يتضمن خوفًا من خطر محتمل الوقوع، والشعور بالذنب هو خوف من ارتكاب الأخطاء، والوحدة تتضمن خوفًا من الانفصال، والقلق يتضمن خوفًا من أمور غير محددة، والإحباط يتضمن خوفًا من عدم القدرة على الاستمرارية للوصول إلى الهدف..

فالخوف هو أصل السلبيات، والوجه الآخر له هو الحزن. الخوف هو رفض للموقف أو للحدث، وكلما زاد الرفض زاد الخوف، والرفض هو أكبر مولّد للطاقة السلبية، على سبيل المثال: عندما نرفض المرض خوفًا منه، فإنه يتفاقم. وعندما نرفض الشريك الصعب خوفًا من عنفه، يزيد عنفه. وعندما نرفض الغرباء يزيد تقوقعنا على أنفسنا وكرهنا للغريب... فنحن بالرفض نركّز على ما نخشاه ونخاف منه وتتجه طاقتنا نحوه تلقائيًا، بينما بالرضا نشعر بالسكينة والأمان الداخلي لأننا متناغمون مع موسيقى أجسادنا وموسيقى الكون..

وُجدت آلية الخوف لتحمينا مما يُهدد حياتنا، كالخوف من الحريق والخوف من الحيوان المفترس.. لكن عندما يرتبط الخوف بموضوعات ليست مخيفة في أصلها، كالخوف من الآخر والخوف من الفشل والخوف من التغيير.. وعندما يرتبط الخوف بتوقعات حدوث الشيء المخيف، كالخوف من الفقر والخوف من المرض.. فإن التوتر يصبح ملازمًا لأجسادنا، ويقع خلل في توازننا الداخلي يؤدي لحجبنا عن وعينا الروحي. وقد يتحول هذا الخوف إلى وحش يتربص بنا من الداخل دون أن يكون لدينا القدرة على صده، فالخوف هنا هو مصدر الكراهية والتدمير والتسلط والعدوانية والأنانية..

إذن، مشاعر الخوف تدفعنا نحو التركيز على الموضوع الذي أثار خوفنا لندافع عن وجودنا، فتتجه طاقتنا نحوه. وبالتالي يكون لدى الفرد أربع احتمالات من التصرفات لمواجهة المثير الذي أدركه مخيفًا، إما أن يمثل له تحديًا فيعمل على مواجهته بإيجابية أي بتخطيط وعقلانية، فيرى العالم الواسع من خلفه. أو يهرب من مواجهة الموقف فيبقى وهمًا داخل عقله. أو يغضب ويثور بشكل عشوائي دون تحمّل مسؤولية ما يُفكر به حول الموضوع، فالغضب هو الانفعال الأكثر تدميرًا لأنه يدفعه نحو الإساءة للآخر، الذي حسب إدراكه يُمثل تهديدًا وجوديًا. وإما الجمود فيصبح عبدًا لموضوع خوفه، ويتشكّل بينه وبين ما يخاف منه سور لا يستطيع الخروج منه..

نستنتج مما سبق، أن الطاقة السلبية تنتج عن الأفكار التي يراها الشخص بإدراكه على أنها سيئة أو مؤذية، وموجاتها المنخفضة يتوصل بها الدماغ ليعطي إشارات للخلايا المتخصصة بإفراز مواد كيميائية (هرمونات) التي تتفاعل مع مكونات خلايا الجسد، فتتولد طاقة يحس بها الشخص كمشاعر سلبية تؤثر على فسيولوجية جسده ليقوم بتصرفات تناسب هذه المشاعر والأفكار.. إذن باختصار شديد، الطاقة السلبية تتولد عن الأفكار والمشاعر السلبية.

كل فكرة أو حدث أو موقف – منذ ميلادنا إلى يومنا الحاضر – ترك أثرًا فينا يُخزّن في ملفات الذاكرة داخل العقل اللاواعي. **فما معنى العقل اللاواعي؟**

العقل اللاواعي يقوم بتخزين التجارب والمواقف التي نمر بها، وأيضًا يُخزّن معتقداتنا وتصوراتنا وقناعاتنا المشحونة بمشاعرنا وكل ما نؤمن به.. سلوكياتنا التلقائية ناتجة عما يقوم به عقلنا اللاواعي من تنظيم لتلك المعطيات، والتي أصبحت بمثابة عادات أو برامج مخزنة فيه..

العقل اللاواعي يقابله في الطرف الآخر العقل الواعي، يمكننا القول إن للعقل وظيفتين مختلفتين ومميزتين، وظيفة واعية وأخرى لاواعية.

كل ما هو خارج نطاق سيطرتنا يدخل في نطاق العقل اللاواعي، إنه العقل النشيط والصامت، العقل اللاإرادي أو العقل الكامن في الأعماق. قدراته لا محدودة وإمكانياته هائلة، يعمل ليلًا ونهارًا لا يتوقف، وغير خاضع للزمن، فيه الماضي والحاضر وربما المستقبل..

العقل اللاواعي مبرمج ليحافظ على جميع وظائف أجهزتنا الفسيولوجية، الهضمية والتنفسية والعصبية والمناعية وغيرها.. يمكننا القول: أن العقل اللاواعي هو العالم الذي انطوى فينا.. فيه الخير الوفير والقوة والثروة.. وفيه سلبياتنا التي بُرمجنا عليها منذ ميلادنا، بسبب التربية التي قد تميل إلى السلبية، وبسبب جهلنا وضعفنا، وبسبب العلاقات التي تربطنا بالآخرين، وبسبب كل ما هو خاضع لإرادتنا التي وهبنا الله إياها. وفيه إيجابياتنا أيضًا، فالحدس والإلهام والاختراع والابتكار.. جميعها تنبع من العقل اللاواعي. فنحن نركّز على هدف ما، وعقلنا الواعي يتعرف ويحلل ويقارن ويستنتج.. لكن الأفكار الخلاقة تنبع من العقل اللاواعي في أوقات الصفاء، أوقات الهدوء العقلي..

**ما علاقة العقل الواعي بالعقل اللاواعي؟**

العقل الواعي هو القائد، وهو الذي يبرمج العقل اللاواعي..

العقل الواعي يتعرّف إلى المعلومة ويقارن بينها وبين معلومات أخرى شبيهة بها، ثم يحللها، ثم يأخذ قرار التصرف أو رد الفعل. وقبل أن يأخذ قرار التصرف يرسل المعلومة إلى الملفات المخزنة في الذاكرة، في العقل اللاواعي، لنتصرف بناءً على الخبرات السابقة في المواقف الشبيهة بالموقف الحالي. كل ذلك يتم بسرعة الضوء، إنها تفاعلات كيميائية وإشارات عصبية.

على سبيل المثال: أدركتَ في موقف ما أن شخصًا ما أهانك فشعرت بالغضب. وقبل أن تتصرف ذهبت المعلومة لملف الغضب الموجود في ملفات الذاكرة في العقل اللاواعي، فتبين أن الغضب متراكم فيها بشدة، وبناءً عليه كان رد فعلك عنيفًا أكثر مما يستحقه الموقف..

يتلقى العقل اللاواعي الأوامر الصادرة عن العقل الواعي، ومع تكرار تلك الأوامر تصبح بالنسبة للعقل اللاواعي حقيقةً مسلّمًا بها فيعمل على تنفيذها، وتتحول إلى عادات نقوم بها تلقائيًا دون تفكير من العقل الواعي.. وهنا تكمن الخطورة.

فمن جهة، لا يُفرق العقل اللاواعي بين الواقع والخيال، فمثلًا: إذا توقعت أمورًا تهدد وجودك، كالخوف من الفشل، وتكررت تلك الفكرة في خيالك مرات عديدة، قد تقع فعلًا في الفشل. وإذا كررت عبارة مستحيل أو لا أستطيع فعل ذلك الشيء، فسوف لن تستطيع فعله..

ومن جهة ثانية، العقل اللاواعي لا يعنيه إن كان تكرارك لأفكار ما، تعمل لمصلحتك أو ضد مصلحتك، لذلك فمعتقداتك الخاطئة وأفكارك السلبية تصبح دليلًا له يسير على خطاه، وأنت الذي سوف تعاني من النتائج، معتقدًا أن الظروف هي السبب، ويغيب عنك أنك أنت من خلقت تلك الظروف لنفسك بسبب تلك الأفكار والمعتقدات السلبية..

ومن جهة ثالثة، العقل اللاواعي لا يستعمل المنطق، لذلك يسهل انقياده بالإيحاء. والإيحاء فكرة تكررها وترددها أنت لإقناع نفسك بها، وقد يكون الإيحاء من قبل آخر أو جماعة فتتقبل أنت الفكرة دون تمحيص أو تحقق من مدى صحتها. على سبيل المثال: أحدهم أوحى إليك بأن وجهك شاحب وعليك الذهاب للطبيب، رغم أنك في الحقيقة لا تعاني من شيء، لكنك تقبلت هذا الإيحاء لأن ملفات الذاكرة في عقلك اللاواعي تتضمن الخوف من المرض.. فالإيحاء لا يمتلك القوة في حد ذاته إلا إذا استوعبها عقلك الواعي.

قدرة العقل اللاواعي على الاستيعاب غير محدودة، فهو يحتفظ بجميع المعلومات التي اكتسبناها خلال مراحل حياتنا.. وسلوكياتنا التلقائية أو العادات التي نمارسها يوميًا ما هي إلا نتاج ما يقوم به عقلنا اللاواعي من تنظيم لجميع ما نؤمن به ونعتقده ونفكر به منذ ميلادنا (بل وقبل ذلك) إلى الآن.. حيث يُنظم تلك المعلومات تنظيمًا دقيقًا في ملفات داخل الذاكرة.. فالعقل اللاواعي غير خاضع لإرادتنا.

العقل الواعي يفكر بالمنطق في الأسباب والنتائج، ويتلقى المعلومات عن طريق الحواس. أما العقل اللاواعي فهو غير خاضع لمنطقنا وغير خاضع لإرادتنا، إنه مبرمج ليقوم بعمله بكل دقة وتنظيم، لذلك هو من يحافظ على وظائف أجهزتنا الفسيولوجية، وهو من يتلقى كل ما يزوده به عقلنا الواعي، الخاضع لإرادتنا، من معلومات ومن أفكار، ليقوم بتنظيمها وتخزينها في ملفات حسب نوعها.. هذه المعلومات والتي هي عبارة عن معتقدات وأفكار وتصورات ومشاعر.. متوارثة جيلاً عن جيل، ومكتسبة من خلال التربية والمحيط الثقافي.. تنتظم على شكل عادات نمارسها يوميًا تؤثر على تصرفاتنا وقراراتنا وتتحكم فيها دون تمحيص منا ودون علمنا.

تصرفاتنا اليومية وردود أفعالنا مع الآخرين.. عبارة عن عادات معظمها يظهر بشكل تلقائي وعفوي دون تمحيص منا، لذلك نجد نفس الأخطاء تتكرر ونفس المواقف المؤذية لنا تتكرر، في علاقتنا بأولادنا أو بوالدينا أو بأزواجنا أو بزملائنا.. وكذلك تتكرر عاداتنا الجيدة..

العقل اللاواعي ليس له علاقة بمنطقنا، لذلك فإن المعلومات التي يزوده بها عقلنا الواعي يتلقاها كمسّلمات غير قابلة للنقاش، فهو لا يفرّق بين المعلومة الخاطئة منها والصحيحة، أو بين المقبولة اجتماعيًا وأخلاقيًا أو غير المقبولة.. يكفي أن العقل الواعي آمن بها وكررها مرات كثيرة ليأخذها ويخزنها في ملفات الذاكرة لديه. لذلك قد يقودنا العقل اللاواعي إلى ممارسة عادات قد تسيئ لنا أو أخرى قد يكون فيها خيرنا، حسب ما يخزنه من سلبيات أو إيجابيات..

غالبًا نحن لا نقوم بعملية مراقبة أنفسنا وما يصدر عنها من تصرفات في المواقف المختلفة، خاصة في مواقف الخلاف مع الآخرين. في العادة نراقب رد فعل الآخر، وتعمل الحيل الدفاعية اللاواعية – كالإسقاط والتبرير – عملها لتعيد لنا إيماننا بمنطقنا الواعي، قائلين لأنفسنا (أنا على صواب والآخر هو المخطئ) فنبقى كما نحن دون تغيير، ويبقى خلافنا مع الآخر..

عندما نبدأ في مراقبة أنفسنا والتغلغل في خبايا عقلنا اللاواعي بالتأمل، والإيمان بأن التغيير يبدأ من داخلنا.. هنا نبدأ في معرفة أنفسنا، وندرك مدى تحكم برامجنا اللاواعية في سلوكياتنا وفي نتائج قراراتنا واختياراتنا.. حينئذ نبدأ في إعداد برنامج جديد يسير بنا نحو إمكانية التحكم في حياتنا..

إذًا نفهم مما سبق، أن العقل اللاواعي الذي يشكل الجزء الأكبر من وظائف العقل، هو لاإرادي وغير خاضع لمنطقنا، ومُبرمج من قبل العقل الواعي بكل المعلومات والأفكار والمشاعر الإيجابية والسلبية، حيث يقوم بتنظيمها وترتيبها في ملفات، فهناك ملف الإحساس بالظلم وملف الغضب وملف الخوف.. إنه يعمل على تخزين جميع ما نركز عليه ويؤثر فينا. قدرته على الاستيعاب غير محدودة، ويقوم بتزويد العقل الواعي بالمعلومات المخزنة في ملفات الذاكرة بطريقة تلقائية ليعينه على اتخاذ القرارات والاختيارات في المواقف المختلفة. العقل اللاواعي لا يُفرق بين الواقع والخيال لذلك فإن التوقعات والأفكار السلبية والإيجابية التي تتكرر داخل العقل الواعي يأخذها كحقائق مسلّم بها وقد تتحقق فعلًا على أرض الواقع. وأيضًا العقل اللاواعي غير مرتبط بالزمن فالمستقبل بالنسبة له استمرارية للماضي، لذلك فإن الأسى والندم على ما فات والخوف المتوقع مما هو آتٍ، تجعل مواقف وأحداث حياتنا الحاضرة مصبوغة بكل تلك السلبيات. لذلك عندما نراقب أنفسنا لإعادة النظر في ماضينا وتوقعاتنا السلبية سيأخذ حاضرنا تلقائيًا مسارًا آخر..

إنّ تراكم الأفكار والمشاعر السلبية في ملفات العقل اللاواعي، عبر سنوات حياتنا، يؤدي إلى خلق (قنابل موقوتة).

**فما هو المقصود بالقنابل الموقوتة؟**

معنى قنبلة موقوتة: جسم معدني أجوف يُحشى بالمواد المتفجرة (مضبوطة بوقت معين). ويُقذف بها باليد أو بالدفع بواسطة جهاز معين أثناء الحرب.

عندما نُطبّق هذا التعريف على الجانب النفسي في الإنسان، نجد ما يلي:

الجسم الأجوف هو العقل اللاواعي. والمواد المتفجرة هي الأفكار والمشاعر السلبية والصراعات الدفينة في العقل اللاواعي. وقت معين هو التوقيت الذي يظهر فيه المثير الداخلي أو الخارجي. ويُقذف به أي يظهر في المواقف التي تستثير تلك الأفكار والمشاعر والصراعات السلبية..

تنتظم الخبرات السلبية المتراكمة التي مررنا بها منذ ميلادنا إلى اليوم داخل ملفات في عقلنا اللاواعي، وتنتظم كل مجموعة حسب طبيعتها ونوعها في ملف (ملف الخوف أو ملف الحزن أو ملف الظلم...) لتظهر بطريقة تلقائية وعفوية في المواقف التي تستثيرها دون تحليل أو تفكير

منطقي، وتصبح عادات نمارسها في حياتنا اليومية بطريقة تلقائية وعفوية.. فمعظم تصرفاتنا هي عبارة عن عادات نمارسها يوميًا، على سبيل المثال: قيادة السيارة، طريقة الأكل، طريقة ترتيب الأشياء، طبيعة علاقتنا بأبنائنا ووالدينا ومعارفنا.. وقد يكون بعض من تلك العادات مشحونًا بمشاعر الخوف والغضب والصراع والألم والذنب..

تنتظم الخبرات السلبية في ملفات حسب طبيعتها في العقل اللاواعي لتصبح بمثابة قنابل موقوتة قابلة للانفجار تحت أية ضغوطات أو مثيرات.. حيث تعمل تلك الخبرات التي هي عبارة عن أفكار سلبية مشحونة بمشاعر من نفس النوع، عملها دون علمنا، وتظهر في المواقف التي تستثيرها فتكون ردود أفعالنا أكبر مما يستحقه الموقف.. لماذا؟ لأن الجزء الدفين في اللاوعي أكبر بكثير – ربما يُشكل 90 بالمائة – من الجزء الظاهر والخاضع للعقل الواعي، وهذا الأخير وظيفته الأساسية هي التعرف على المعلومة وتحليلها ومقارنتها بالمعلومات السابقة التي يزوده بها العقل اللاواعي، ومن ثم الاستنتاج لاتخاذ القرار. وفي هذه الحالة يكون رد الفعل سريعًا وغاضبًا مدفوعًا بنية عدائية، والغضب إما أن يكون موجهًا نحو الذات فيظهر على شكل اكتئاب وألم، وإما أن يكون موجهًا خارج الذات فيظهر على شكل عنف وعدوانية..

القنابل الموقوتة هي الألم النفسي الناتج عن اعتقاداتنا الخاطئة عن أنفسنا وعن الآخرين وعن العالم، وهي الاعتقادات التي تشكّلت من خلال خبراتنا.. على سبيل المثال: أنا فاشل، الرجال لا أمان لهم، أنا كبرت في السن ولا يمكنني فعل شيء، العالم مخيف، الحياة صعبة.. معتقدات دفينة في ملفات الذاكرة بالعقل اللاواعي، تؤثر سلبًا على توقعاتنا وتصرفاتنا وعلاقاتنا..

القنابل الموقوتة ناتجة عن الصراع الذي نعيشه بين عقلنا الواعي وعقلنا اللاواعي. على سبيل المثال: أم طلب منها ابنها المراهق استعمال سيارتها. عقلها الواعي استمع للمعلومة ثم تعرّف إليها وحلّلها واستنتج ما يجب عليها أن تجيب به ابنها، أي عليها أن تقول كلمة (لا)، لماذا؟ لأنه من المؤكد أنّ ابنها سيخرج بصحبة أصدقائه للتفاخر، ويقود السيارة بسرعة جنونية.. لكن عقلها اللاواعي زودها بمعلومات لها علاقة باعتقاد خاطئ متجذر في أحد ملفاته، بأن الأم هي العطاء اللامحدود وواجبها التفاني في خدمة أبنائها.. والنتيجة، التفتت نحو ابنها وهي غاضبة وغير راضية قائلة له: يمكنك أن تأخذ السيارة!.. لقد تحدثت مع ابنها بلغة مزدوجة، أريد ولا أريد، خذ سيارتي ولا تأخذها.. هذه اللغة تؤدي إلى نتائج قد تكون كارثية على المدى البعيد.

قد يكون الصراع الداخلي بين الحب والكره، وبين التقبل والرفض.. على سبيل المثال: ابن تعرّض في طفولته لعنف أبيه، لذلك فإنه في اللاوعي يضمر الكره لأبيه، لكن عقله الواعي يدعوه أن يحب أباه، وقد تكون النتيجة أن ينفر من أبيه ويسوء التواصل بينهما، أو أن يتعلق بأبيه تعلقًا شديدًا.. والتعلق ما هو إلا عاطفة مشحونة بالخوف، الخوف من فقدان الشخص الذي يحبه، ويشعر بالذنب بسبب أفكاره السيئة تجاهه والدفينة في اللاوعي..

وقد تكون القنابل الموقوتة ناتجة عن الصراع بين الروح والنفس. الجانب الروحي الذي يرتبط بالتدبر والتفكر في خلق الله، والمرتبط بالتناغم مع منهج الله في الكون وفينا كبشر. بينما الجانب النفسي يرتبط باحتياجاتنا ورغباتنا المتعلقة بوجودنا ووجود الآخرين على هذه الأرض.. فالعقل اللاواعي يتضمن في ملفاته مبادئ الفطرة السليمة التي وُلدنا عليها، أي طريق الهدى، والصراع يكون عندما نسير بإرادتنا في طريق الضلال. على سبيل المثال: الظلم خطأ والرحمة صواب، والكرم صواب بينما البخل خطأ.. عندما يقع هذا الصراع يُعاقب الشخص نفسه بنفسه دون أن يكون واعيًا بما يفعله، يظلم نفسه ويسبب لها الألم والمعاناة وفي اعتقاده أنه ينتقم من الآخر. فقد يحقد ويتمرّد ويرفض واقعًا ما ويسيئ للآخر ويدمر ويعتدي ويضحّي بحريته، دون أن يعلم أن ما يفعله بالآخر، إنما يفعله بنفسه أولًا!!..

فالصراع الداخلي بين ما يدركه العقل الواعي وبين ما هو مخزّن في ملفات العقل اللاواعي، يؤدي إلى الألم والمعاناة.. والقنابل الموقوتة هي ذلك الألم الذي نعيشه دون أن ندرك ماهيته، بسبب ما يرتبط به من تصرفات بعيدة عن الصواب، وبسبب ما يرتبط به من مشاعر سلبية مركبة كالقلق المزمن والتوتر والعدوانية والاكتئاب..

مع مرور الأيام والسنين، تتراكم الخبرات السيئة التي هي عبارة عن مشاعر وأفكار سلبية، وتتحول إلى قنابل موقوتة، لماذا؟ لأن السلبيات تعمل على جذب سلبيات أخرى من منغصات ومشكلات.. فمثلًا: الشخص الذي يميل لسرعة الغضب بسبب خبراته السلبية الدفينة في العقل اللاواعي، يتلقى من الآخرين ردود أفعال سلبية، وقد يخسر بسبب ذلك علاقات هامة في حياته، مما يجعله يدخل في دائرة إلزامية (إكراهية) من التفاعلات غير السوية مع الآخرين ومع نفسه، وتجعل عقله اللاواعي مليئًا بالملفات المتعلقة بخبراته السلبية، كملف الغضب وملف الخوف من الفشل وملف نقص الثقة بالنفس وملف الحزن..

القنابل الموقوتة قابلة للانفجار تحت أية مثيرات خارجية أو داخلية، فما هي هذه المثيرات؟

المثيرات ما هي إلا القطرة التي يفيض بها الكأس، أو القشة التي تقصم ظهر البعير.. والمثيرات إما أن تكون خارجية أو داخلية، وتؤدي إلى توتر يحصل داخل جسم الإنسان نتيجة تفسيره لتلك المثيرات بطريقة سلبية..

**المثيرات الخارجية:** هي المثيرات المتعلقة بالأشياء والأحداث والأمور المحيطة بنا، على سبيل المثال: رائحة معينة، إساءة أو تعليق أو انتقاد أو لوم من أحدهم، فشل في موقف ما، منظر معين، خبر ما.. هذه المثيرات التي نركّز عليها تؤثر في عقلنا الواعي، فنتعرف إليها ونحللها.. ويزودنا عقلنا اللاواعي بالمعلومات المناسبة لطريقة إدراكنا للمثير، ومن ثم نستجيب أو نتصرف بشكل يتناسب مع طريقة إدراكنا، وبما يتناسب مع المعلومات التي زودنا بها عقلنا اللاواعي..

**أما المثيرات الداخلية:** فهي المثيرات المتعلقة بالأفكار والمشاعر والخبرات النابعة من داخلنا، مثلًا: خاطرة أو ذكرى أو فكرة ما.. فيرسل العقل اللاواعي من ملفاته ما يتناسب من معلومات مع تلك الخاطرة أو الذكرى أو الفكرة.. وهنا يشعر الشخص فجأة بالألم أو الحزن أو القلق أو الغضب.. وقد يرتبط المثير الداخلي بأفكار لها علاقة بتوقعات مستقبلية، فيتملك هذا الشخص أنواع من الخوف، كالخوف من المجهول والخوف من الجديد والخوف من التغيير.. وكل تلك المخاوف لها علاقة بالخبرات السلبية الدفينة في العقل اللاواعي.

المثيرات الخارجية والداخلية ما هي إلا الومضة أو الشعلة التي تُطلق القنابل الموقوتة الدفينة في ملفات العقل اللاواعي، فتنفجر مظهرة محتواها على شكل تصرفات تدميرية موجهة نحو الذات أو نحو الآخر..

**فما هي التصرفات التدميرية؟**

المثيرات الداخلية والخارجية تستثير القنبلة الموقوتة المتجذرة في اللاوعي، التي يمكننا تشبيهها (بالدمّلة) المليئة بالصديد التي حين تنفجر يخرج محتواها ويؤثر سلبًا على صحة الشخص النفسية والجسمية والعقلية والروحية، كما ويؤثر محتواها على علاقة الشخص بنفسه وعلاقاته بالآخرين. وتعود (الدمّلة) لتمتلئ من جديد إذا لم يتم علاجها من جذورها، ولا يمكن علاجها إلا بالمراقبة الذاتية كي يصبح الشخص أكثر وعيًا بنفسه..

إن أهم ما يُميز التصرفات التدميرية هو التوتر. التوتر يُغير من كيمياء الجسم فيؤثر هذا التغيير في جميع جوانب الشخص.. والتوتر ينتج عن الرفض، وعن عدم الرضا، فالعنصر الأساسي في جميع المشاعر السلبية هو فكرة الرفض. إما رفض الموقف أو رفض الحدث أو رفض الشيء.. على سبيل المثال: أنت تخاف لأنك ترفض الأمر الذي يخيفك، وأنت تغضب لأنك ترفض من أهانك أو أحبطك، وأنت تشعر بالذنب لأنك ترفض الخطأ الذي أدركت أنك وقعت فيه... وهكذا، كما أن شعور الخوف يُشكل الأساس لجميع المشاعر السلبية، كذلك فكرة الرفض هي الفكرة الأساسية لجميع السلبيات..

التوتر هو انحراف عن التوازن، وعندما يزداد مستوى عدم التوازن حدّة وتطول مدته إما ظاهريًا بسبب المثيرات الداخلية أو الخارجية، أو باطنيًا بسبب ما هو متجذر في اللاوعي.. هنا تظهر التصرفات التدميرية، التي ما هي إلا اضطرابات نفسية وجسدية واجتماعية وعقلية وروحية..

فالإنسان نظام متكامل، ما يؤثر في الجزء يؤثر في الكل، ولا يمكننا فصل جانب عن جانب آخر، لذلك تتأثر جميع خلايا الجسد بشكل ما. وهكذا فإن استمرار التوتر أو ارتفاع حدته بسبب انفجار القنابل الموقوتة يؤدي لا محالة إلى اضطرابات ومشكلات لا تُحمد عقباها.. وهذه القنابل لا تنفجر إلا إذا تعرضت لتأثير من مثيرات داخلية أو خارجية، أو لظروف ضاغطة، لهذا تبقى دفينة في العقل اللاواعي لفترات قصيرة أو طويلة حسب تعرضها لتلك المثيرات..

وتظهر الاضطرابات والمشاكل لدى الشخص على شكل أمراض جسدية ونفسية، كنتيجة حتمية لانفجار القنابل الموقوتة المتكرر. ولكن تختلف نوعية هذه المظاهر المرضية باختلاف نقاط ضعف الأفراد، فمن ناحية ترتبط الأمراض بالعامل الوراثي، ومن ناحية ثانية ترتبط بعامل الوراثة الثقافية (كالعادات والقواعد المتعلقة بوسط معين وتنتقل من جيل إلى جيل)، ومن ناحية ثالثة ترتبط بخبرات الشخص نفسه وما هو مُخزّن في عقله اللاواعي.. لذلك تختلف نوعية الاضطرابات والأمراض التي تظهر، من شخص لآخر. فقد يُصاب أحدهم بالقولون العصبي أو بالضغط الدموي أو بالسرطان وآخر يصاب بالاكتئاب أو بالقلق المستمر أو بالوسواس أو بالخمول والكسل أو بالحقد...

والملاحظ أن انفجار القنبلة الموقوتة بعد ظهور المثير الداخلي أو الخارجي، لا يعني أنها أفرغت شحنتها وانتهى الأمر، بل قد تعود لتنفجر من جديد عند تعرضها لمثيرات أخرى.. فالشحنة

لا تنفد بل بتراكم الخبرات السلبية قد تصبح أكثر شدة وحساسية للمثيرات.. إلا في حالة أصبح الشخص أكثر وعيًا بذاته، أو مع شدة الألم وتكراره يستيقظ فيرى النور الذي بداخله.

في اللحظة التي تنفجر فيها القنبلة الموقوتة يفقد الشخص حريته، ويمتلئ عقله بالضجيج، تساؤلات وحكايات وأفكار سلبية.. وتُغلّف قلبه الحجب التي تمنعه من التواصل مع روحه، وتفقد علاقاته مع الآخرين الموضوعية لتصبح أكثر ميلًا للعدائية وسوء النية، ويصبح حبيس أفكاره وأوهامه، فهو السجين وهو السجان، وتضعف ثقته بنفسه، وتضطرب وظائف جسده..

وبسبب الاضطرابات المتنوعة المتولدة عن انفجار القنبلة الموقوتة، ينتج أنواع من التصرفات التدميرية الموجهة نحو الذات أو نحو الآخر..

معنى ذلك أنه يمكننا تصنيف التصرفات التدميرية إلى صنفين: صنف موجّه نحو الذات، وصنف موجّه نحو الآخر..

– التصرفات التدميرية الموجّهة نحو الذات: هي تصرفات داخلية أو مقنّعة أو غير ظاهرة تتناسب مع قوة التوتر أو الانفجار، وتؤثر سلبًا في وظائف أعضاء الجسد. ونظرًا للغضب المكبوت تنتاب الشخص مشاعر الوحدة والعجز والألم، وقد يدرك أنه ضحية للآخر فيشعر بالإحباط والندم على ما فات ويشعر بالذنب والظلم.. فينسحب وتضطرب علاقاته بالآخرين وعلاقته بنفسه.

– التصرفات التدميرية الموجّهة نحو الآخر: هي تصرفات ظاهرة كالعنف والعدوانية (المادية واللفظية) أو غير مباشرة (كنشر الإشاعات والنميمة).. أهم ما يُميز هذه التصرفات ثورات الغضب الشديد الموجهة نحو الآخر، لذلك قد يقوم الشخص بردود أفعال كارثية أو بعيدة عن الموضوعية..

أهم ما يُميز التصرفات التدميرية هي أن ردود أفعال الشخص تكون أكبر مما يستحقه الموقف، بسبب خروج ما هو مخزّن في عقله اللاواعي، دون قصد منه وبعيدًا عن إدراكه..

وبالتأكيد تتداخل التصرفات التدميرية الموجهة نحو الذات مع التصرفات التدميرية الموجهة نحو الآخر، فالعدواني أو العنيف غالبًا تنتابه مشاعر الوحدة والحزن والعجز واليأس.. لكن منطقه يقول: أنا لست خائفًا، أنا قوي لا يستطيع أحد أن يهزمني أو يحط من شأني..

وكلاهما، من تظهر عليه تصرفات موجّهة نحو الآخر أو تصرفات موجّهة نحو الذات، يعاني من الغضب الشديد لأنه يشعر بالتهديد لوجوده، خائف من أن يكون نكرة أو غير موجود، خائف من العدم.. ولسان حاله يقول: إن لم يكن هناك آخر يعترف بوجودي فأنا غير موجود. هو يشعر بالتهديد لأناه الدنيوية ولديه رغبة قوية في الانتصار على الآخر والسيطرة على الموقف، لذلك ردود أفعاله عند انفجار القنبلة الموقوتة، تتراوح ما بين العنف الموجه نحو الآخر لفرض وجوده، أو العنف الموجه نحو الذات وتمثيل دور الضحية للفت نظر الآخر طلبًا للحماية وإدماج وجوده بوجود الآخر..

إذًا باختصار يمكننا القول: إن القنابل الموقوتة هي عبارة عن طاقة سلبية مكونة من أفكار ومشاعر من نفس النوع. بفعل عوامل عديدة أهمها: التربية التي تميل للسلبية خاصة في السنوات السبع الأولى، وتراكم الخبرات المؤلمة عبر سنوات الحياة.. تتحول تلك الخبرات إلى برامج تُخزّن في ملفات داخل العقل اللاواعي، فلا شيء يفنى طوال حياة الإنسان، وكل ما نركّز عليه وندركه في حياتنا مُخزّن في تلك الملفات.. فنحن كائنات تاريخية، ومعظم ما نقوم به كل يوم من تصرفات أو ردود أفعال، إنما هي عادات نمارسها بشكل تلقائي وعفوي دون تفكير أو دون قصد منا.. وهذا سبب خوفنا من الجديد أو غير المتوقع، لذلك قد يكون الكثير من تلك العادات سلبيًا ولا يعمل لصالحنا أو صالح علاقاتنا..

السلبيات التي تحولت إلى قنابل موقوتة، هي طاقة دفينة ومتجذرة في العقل اللاواعي، قابلة للانفجار تحت تأثير أية مثيرات خارجية أو داخلية.. فنحن كائنات في حالة تفاعل مستمر ودائم مع ما هو بداخل أنفسنا من أفكار أو اضطرابات جسمية أو نفسية أو خواطر أو ذكريات.. وكذلك في حالة تفاعل دائم ومستمر مع ما هو خارج أنفسنا من علاقات مع الآخرين ومع البيئة ومع الكائنات المرئية وغير المرئية.. لذلك نحن معرضون باستمرار لمثيرات قد تؤدي إلى انفجار واحد أو أكثر من تلك القنابل، في حالة وجودها، فتنتج تصرفات تدميرية موجهة نحو الذات أو نحو الآخر..

يضطرب الشخص من جميع النواحي، بعد انفجار القنبلة الموقوتة، ثم يعود إلى حالة التوازن. لكن مع تكرار الانفجارات، قد تنتاب الشخص الكثير من الأمراض النفسية والجسدية، حسب نقاط ضعف نظام جسده. وبعد انفجار القنبلة، التي يمكننا تشبيهها (بالدملة المليئة بالصديد)

تعود لتمتلئ من جديد إن لم يتم معالجتها من جذورها أو الإحاطة بوجودها. بالمراقبة الذاتية والارتقاء بمستوى الوعي، نصبح أكثر معرفة بأنفسنا..

## الفصل الثاني

## نشأة السموم النفسية على مستوى الفرد

### أولًا: العلاقة الحميمية بين الطفل والأم (والأب) في السنوات الأولى

يولد الطفل وهو مزود بكل إمكانيات التواصل مع الآخرين. تفاعله مع الأم (أو بديل دائم لها) في السنتين الأولى والثانية يؤدي إلى ميلاد ذاته. في نهاية السنة الثانية تولد ذات الطفل، وتستمر في النمو والبناء مدى حياته مع تراكم الخبرات والتفاعل مع المحيطين به داخل الأسرة وخارجها..

أساسيات آلية التواصل مع الآخر هي:

– الابتسامة والعبوس. الابتسامة تجعل الرضيع في حالة من التقبل والرضا، والعبوس يجعله في حالة من الرفض والانزعاج.

– الصوت الهادئ والصوت العالي. الصوت الهادئ يجعل الرضيع في حالة من السكينة والأمان، يريحه صوت الطبيعة وزقزقة العصافير وحفيف الشجار وخرير المياه.. لذلك نجده في الحديقة أو في الغابة يهدأ وينصت. بينما الصوت العالي يخيفه ويربكه..

– القُبلة واللمسة الحنون والتربيت يُشعر الرضيع بالاطمئنان، وندرة اللمس والفهم والتقبيل والإبعاد والإهمال يُشعره بالفزع..

ومع مرور الأيام وتراكم الخبرات تتطور آلية التواصل، لكنها تبقى خاضعة للقانون الكوني، قانون القطبية أو قانون المتضادات. فالألم يقابله الانشراح، والخوف يقابله الأمان، والرفض يقابله

الرضا، والسلبية تقابلها الإيجابية..

علاقة الإنسان الأولى بأمه (ثم بأبيه) هي التي تُشكل أساس وجوده في هذه الدنيا، وأساس بناء شخصيته ونموه النفسي والاجتماعي والعقلي والعاطفي، وبداية تكوّن خبراته وتراكمها في عقله اللاواعي.. هذه العلاقة طبيعتها هو التعلق (attachment) أي مزيج من مشاعر الحب والخوف والغضب.. فالرضيع يلتصق بالأم، ويخاف عندما تبتعد عنه، فيغضب رغبة في استعادتها والالتصاق بها. فهي علاقة اندماج والتحام، ثم بعد ذلك انفصال..

ولكي نستوعب طبيعة هذه العلاقة ودورها في نشأة السموم النفسية، لا بد من توضيح مجموعة من القواعد التي تقوم عليها هذه العلاقة، والتي هي أساس العلاقات التالية في حياة الإنسان. وهذه القواعد هي:

**أ –الذات الإنسانية نسبية مرتبطة بوجود الآخر وليست منفصلة عنه**

يولد الطفل بدون ذات، كائن بيولوجي مزود بكل إمكانيات التواصل مع الآخر. وتؤدي العلاقة العاطفية والحميمية بالأم إلى ميلاد ذاته في نهاية عامه الثاني، فهو حبيس هذه العلاقة، علاقة تلاحم بين كائن ينمو ويتطور وبين إنسان مكتمل النمو. فالعلاقة بين الطرفين تبدو ظاهريًا غير متكافئة، ولكن فعليًا بينهما علاقة تكامل واحتياج. الأم بالنسبة للرضيع هي الأمان والعالم والوجود، والرضيع بالنسبة للأم هو من يُشبع إحساسها بأعمق عاطفة إنسانية، ألا وهي عاطفة الأمومة.

ينمو الرضيع نفسيًا واجتماعيًا وعقليًا وعاطفيًا نتيجة علاقة (التعلق) بينه وبين الأم (أو بديل دائم لها). إنه يراقبها ويقلدها ويتفاعل مع نظراتها وحركاتها ونبرة صوتها وكلماتها.. ومن خلال ذلك يتعلم اللغة والمشي وطريقة الأكل والتواصل، ويتعلم الخوف والألم والفرح.. وتدريجيًا يدرك الطفل أن له ذاتًا منفصلة عن ذات أمه، وأنها آخر منفصل عنه، وخلال ذلك يبني لها تصورات داخل عقله، وفي نفس الوقت يبني تصورات لنفسه. أي أنه يبني تصورات عن نفسه وأخرى عن الآخر، من خلال علاقته بأمه أولًا ثم بأبيه والآخرين داخل الأسرة والمحيطين به..

تعكس تلك التصورات في جوهرها إدراكه المتنامي الذي يُشكل أساس تكوين شخصيته (أو أناه الدنيوية)، وأساس بناء كل من عقله الواعي وعقله اللاواعي، وبالتالي بناء منظومة أفكاره ومعتقداته.. فالمولود لا يصبح إنسانًا بمعنى الكلمة إلا إذا تربّى مع بشر آخرين، ولو أنه عاش في

غابة مع الحيوانات، لصار مثلها ولمشى على أربع ومَهْمَهَ بأصوات مبهمة، ولتشوّهت جميع إمكانياته التي خُلق مزودًا بها..

إذًا لا يُعتبر الإنسان موجودًا إن لم يكن هناك آخرون يعترفون بوجوده (أولهم الأم ثم الأب)، فالإنسان كائن نسبي وليس منفصلًا (أنا موجود لأن هناك آخرين يعترفون بوجودي).. ما معنى نسبي؟ أي أمر مقيّد بغيره ومرتبط به. من أنا؟ الأنا الدنيوية أو الاجتماعية، هي الأنا التي تعيش وسط الآخرين، هي الأنا التي تبحث عن إثبات وجودها وتأكيد ذاتها وسط الآخرين، إما بالتسلط عليهم أو بالخضوع لهم.. قائلة: ها أنا ذي. هي الأنا التي تغار وتقارن وتتعلق وتخاف وتتألم وتغضب وتفرح.. هي الأنا التي تحتاج إلى الآخر ويحتاجها الآخر، وهي مرتبطة بوجودنا على هذه الأرض.

ورغم أن وجود الإنسان مقيد بوجود الآخر، إلا أنه كائن متفرد، ويملك إرادة حرة منذ ميلاده. وهنا أنتقل إلى القاعدة الثانية التي تقوم عليها علاقة الرضيع بأمه، ثم بالآخرين فيما بعد، وهي:

**ب – الذات الإنسانية تمتلك إرادة حرة**

أهم ما يميزنا كبشر هو أن الله سبحانه وهبنا إرادة، وبسبب تلك الإرادة نحن ممتحنون، وبسببها يحدث الصراع والخلاف داخل العلاقات الإنسانية..

كل فرد منا بصمة لا مثيل له بخبراته ومنظومة أفكاره ومنطقه في هذه الحياة.. فكل منا مختلف عن الآخر، كل منا له إرادة حرة، فالحرية هي من مبادئ الفطرة السليمة التي وُلدنا عليها..

نحن نتخذ يوميًا مئات القرارات، ولدينا لحد كبير حرية الاختيار في جل ما يواجهنا في حياتنا، ولكن لكل قرار نتخذه نتائج.. ونحن مسؤولون عن نتائج اختياراتنا وتصرفاتنا.. فالآخر يعمل على دفعنا إلى الوراء، قائلًا: «توقف»، لأنه هو أيضًا حر في قراراته، ومسؤول عن اختياراته..

على سبيل المثال: وبّخك أحد معارفك، رد فعلك هو قرارك، قد تختار أسلوب التجاهل أو الرد بالمثل أو استعمال العنف أو التخلي عن العلاقة أو الدفع بالتي هي أحسن أو الانتقام.. فأنت حر

في نوعية القرار الذي تتخذه، ولكن نتائج قرارك أنت مسؤول عنها، ردود أفعال الآخرين نحوك أنت غير مسؤول عنها، لأن الآخر أيضًا يمتلك إرادة حرة..

أنت لك كامل الحرية أن تبقى على قيد الحياة أو أن تنهي حياتك منتحرًا، أنت حر أن تأكل حتى التخمة أو أن تأكل بقدر، أنت حر في أن تقوم بأداء تمارين رياضية يوميًا أو لا، حر في أن تستمر في التدخين أو أن تقلع عنه، حر أن تؤمن بالله خالقك أو أن تُلحد.. إنها إرادتك واختياراتك، لكن لكل اختيار تبعات ونتائج أنت وحدك مسؤول عنها. فكل أمر أو نظام أو فعل تحكمه قوانين، لا شيء في هذه الحياة اعتباطي أو دون معنى..

من هذا المنطلق، نحن نتعلم من يوم ميلادنا إلى نهاية حياتنا. نتعلم من خلال الآخرين ومن خلال تجاربنا وأخطائنا، نتعلم كيف نعيش الحرية ونستخدم إرادتنا دون أن نسبب الأذى للآخرين، ونتعلم كيف نعيش الحرية الحقيقية التي هي مرتبطة بالمسؤولية وبالمبادئ الأخلاقية..

أول علاقة للطفل في عالمه الجديد هي علاقته بأمه، إنها علاقة تعلق، يتعلم من خلالها كيف يصبح ذاتًا إنسانية متناغمة مع المحيط الذي يعيش فيه. لذلك فإن نمط شخصية الأم ونقاط ضعفها ومنظومة أفكارها وما هو دفين في عقلها اللاواعي ومستوى وعيها بذاتها وطبيعة علاقتها الزوجية.. كل ذلك يؤدّي دورًا جوهريًا في الطريقة التي تتفاعل بها مع طفلها، ودورًا في الطريقة التي يستجيب بها الطفل لها وللآخرين فيما بعد، وتؤدّي دورًا في تصوراته عن نفسه وعن العالم، ودورًا في طريقة استخدامه للإرادة التي وهبه الله إياها.

تعلق الرضيع بأمه وتفاعله معها هو دليله ليتعلم كيف يصبح ذاتًا إنسانية وسط الذوات الإنسانية الأخرى.. ومن هنا أنتقل إلى القاعدة الثالثة التي تقوم عليها تلك العلاقة، وهي:

**ج –الذات الإنسانية تولد وتنمو من خلال العلاقة التفاعلية بين الرضيع وأمه، والعلاقة بينه وبين الآخرين المحيطين به فيما بعد**

العلاقة بين الرضيع وأمه قائمة على عنصرين أساسيين: من جهة، تقوم الأم بتقديم الحب غير المشروط، فالعلاقة هي علاقة حب بالدرجة الأولى. ومن جهة أخرى، استخدام الأم للأساليب التربوية بهدف توجيه الطفل ووضع حدود لسلوكياته، فتبعده عن غير المرغوب فيها، وتعلمه السلوكيات المرغوب فيها، حسب وجهة نظرها (أو وجهة نظر المربي).

تختلف وجهة نظر الطفل عن وجهة نظر الأم داخل العلاقة التفاعلية بينهما، فالأم هي من يربي ويوجه، والطفل هو من يتلقى (بتفاعل) ما يوجه إليه. الأم موضوع حب بالنسبة إلى الطفل، هي منبع الأمان في عالم لا يمكنه العيش فيه بدونها، هي من تعطيه المعنى والوجود، لذلك هو شديد الحساسية لكلماتها ونبرة صوتها وأساليبها في توجيهه.. يدرك من ابتسامتها وحنانها وهدوئها أنه محبوب ومقبول لديها، ويدرك من عبوسها وصراخها وإهمالها أنه مرفوض وغير مقبول لديها، فيشعر بالخوف لأن وجوده مهدد.

يمتلك الطفل منذ ميلاده إرادة حرة يُعبّر بها عن رغباته وطلباته واحتياجاته، ويُعبّر بها عن اعتراضه ورفضه.. إنه كائن في طريق النمو. تتحدد هويته الشخصية في مرحلة المراهقة، وتستمر في التبلور والتغير (النسبي) عبر مراحل حياته، نظرًا إلى تراكم خبراته وطبيعة اختياراته وكيفية إدراكه للأحداث والتحديات التي تواجهه يوميًا..

من هذا المنطلق، تبرز مجموعة من التساؤلات التي سأعمل على الإجابة عنها تباعًا، تساؤلات حول العلاقة التفاعلية بين الأم والطفل (ومن ثم الأب)، وتأثير تلك العلاقة على علاقات الطفل بالآخرين فيما بعد. والتساؤلات هي:

ما هي الأساليب الإيجابية والأساليب السلبية في التربية؟ وما هو الحب غير المشروط؟ ما هو الفرق بين منظور الوالدين للأساليب التربوية، وبين منظور الطفل لتلك الأساليب؟ ما دور الأب في عملية التعلق؟ ما هي طبيعة تعلق الطفل بالأم في مرحلة الرضاعة، وما هو دورها في تطور ذاته في المراحل التالية؟ وما دور العلاقة الحميمية بالوالدين في نشوء السموم النفسية لدى الطفل؟ والسؤال الأخير سأجيب عنه في الفقرة الثانية من هذا الفصل..

كما سبق وذكرت، الذات الإنسانية تولد في نهاية العام الثاني من عمر الطفل نتيجة للعلاقة الحميمية (التعلق) بينه وبين الأم، والسنوات الأولى هي أساس البناء النفسي والعقلي والاجتماعي والعاطفي للإنسان.

والتربية علم وفن، علم له قواعد وقوانين تحكمه، وليست عملية اعتباطية.. والواقع يبين أن عملية التربية خاضعة لأهواء الأم (والأب) ونمط شخصيتها وثقافتها ومزاجها ونقاط ضعفها وضغوطاتها الحياتية.. لذلك بسبب الجهل ونقص الوعي قد ترتكب الأم (والأب) أخطاءً قد تكون

كارثية، تؤثر سلبًا على طريقة إدراك الطفل للأحداث والأمور الحياتية، وتؤثر سلبًا على تصوراته لنفسه وللآخرين وللعالم كله.

فقد تلجأ الأم (والأب) إلى طرق وأساليب سلبية في تربية الطفل، طرق لا تتناسب مع مبادئ الفطرة السليمة التي يولد عليها، فتتشوه لديه تلك المبادئ ويسير نمو ذاته في مسار سلبي.

إذًا ما هي الأساليب السلبية؟ وما هي الأساليب الإيجابية في التربية؟

قبل أن أتحدث عن الأساليب السلبية، أشير إلى أربع مبادئ مهمة، وهي:

أ- المبدأ الأول: تعتبر مرحلة الطفولة (من الميلاد إلى سن 12 سنة) حساسة جدًا، لأنها مرحلة ميلاد وبناء تدريجي للذات، لذلك من السهل على المربي السلبي في أساليبه التربوية كسر ذات الطفل وتشويهها بسبب هشاشتها وضعفها.

ب- المبدأ الثاني: العامل المشترك بين الأساليب السلبية هو أنها تخيف الطفل، لأنه يفهم منها أنه مرفوض وغير مقبول من قبل والديه (أو المربي). فحسب أحد مبادئ نظرية التعلم (مبدأ التعلم بالارتباط أو الاقتران) عندما يرتبط مثير مخيف (الأسلوب السلبي كالصراخ والتهديد) بمثير آخر غير مخيف (بل موضوع حُب كالأم والأب) مع عامل التكرار، يصبح شخص الأم (والأب) مخيفًا للطفل، ويعمم الخوف ليصبح العالم بالنسبة إليه مخيفًا، وترتفع درجة استعداده للمخاوف..

ج- المبدأ الثالث: يتصف النمو النفسي بأنه تفاعلي وبنائي، أي أن كل خبرة جديدة أو موقف جديد يتفاعل مع الخبرات السابقة أو المواقف السابقة داخل عقل الإنسان (الواعي واللاواعي). ونفهم من ذلك، أن خبرات الطفل الأولى هي التي تُشكل أساس بنائه النفسي، وتأثير تلك الخبرات يستمر في كل مرحلة تالية من حياته، لأن كل خبرة لا تفنى بل يُعاد بناؤها مع كل خبرة جديدة.. وبالتالي فالأساس الهش يؤدي إلى بناء هش، وتؤدّي الأساليب السلبية الدور الأهم في ذلك البناء..

د- المبدأ الرابع: العلاقة التفاعلية بين الرضيع والأم ومع تراكم المواقف والخبرات، يصبح التفاعل على شكل دائرة إلزامية (إكراهية) تصاعدية، وتتكرر المواقف يوميًا لتصبح عادات. على سبيل المثال: الأم تصرخ والرضيع يبكي، الأم يزداد صراخها لأنها منزعجة من بكاء ابنها،

والرضيع يلجأ للنحيب ولا يتوقف عن البكاء لفترات قد تطول لأنه خائف من صراخ أمه. وهكذا تأخذ العلاقة نمطًا معينًا من الأفعال وردود الأفعال التصاعدية.. فإذا كانت العلاقة تميل للسلبية في السنوات الأولى، فغالبًا ما تستمر على نفس المنوال وتسوء حالة التواصل، وتميل هذه العلاقة لأخذ أشكال متنوعة من السلبيات في المراحل التالية..

ولكي نعرف الأساليب الإيجابية لا بد لنا من معرفة الأساليب السلبية أولًا، لنعمل على تجنبها. وهنا سأذكر مجموعة من تلك الأساليب السلبية التي لا تناسب نفسية الطفل، التي ما زالت في مراحل تكوينها الأولى، وهذه الأساليب هي:

– أسلوب الصراخ: يخاف الرضيع من الصوت المرتفع ابتداءً من الأيام الأولى من حياته، غالبًا لأن الصوت المرتفع (أو الصراخ) يعتبر نشازًا لا ينسجم وموسيقى الطبيعة، وأيضًا لا يتناغم مع مبادئ الفطرة السليمة.. لذلك يرتبك الرضيع وينزعج عند سماعه أصواتًا كهذه، خاصة عندما تصدر من مصادر تعتبر مصادر حب وتعلق، كالأم أو الأب، ومع تكرار واستمرار سماعه لهذه الأصوات يتعلم الخوف..

– أسلوب التهديد: يُقصد به تهديد الطفل بعبارات مخيفة، كقول الأم (أو الأب) له: سأضربك إن لم تتوقف عن البكاء، أو أُغرب عن وجهي وإلا هشمت رأسك، إن لم تتوقف عن الحركة سأرميك في الشارع.. إنها عبارات غير قابلة للتنفيذ وتخيف الطفل لأنه يُصدّقها، ويفهم منها أيضًا أن كلام المربي ليس له مصداقية، وأنه يكذب ولا ينفّذ ما يقوله..

– أسلوب الضرب: تلجأ الأم (أو الأب) لضرب الطفل عندما يرتكب فعلًا ترى أنه غير مناسب. ويُسبب الضرب للطفل ألمًا جسميًا ونفسيًا، فمن جهة يخيفه، ومن جهة أخرى يتعلمه ويستعمله مع أقرانه وإخوته.. ويمكن لثقافة العنف أن تورث فتنتقل من جيل إلى جيل..

– أسلوب التساهل المفرط: ويُقصد به عدم وجود قواعد واضحة ومحددة. فالسلوك غير المرغوب فيه يُسمح به مرة، ولا يُسمح به مرات أخرى، وبالتالي لا يفهم الطفل المطلوب منه فالرسالة غير واضحة، كما أن السلوك المرغوب فيه قد لا يُكافأ عليه. وأيضًا التساهل المفرط يبدو واضحًا في عدم قدرة الأم على قول كلمة (لا) التي هي ضرورية ليتوقف الطفل عن سلوكيات فيها

تجاوز لحدوده أو إساءة للآخرين أو غير مقبولة اجتماعيًا.. كلمة (لا) أساسية لتربية موثوق بها وإيجابية، تُقال بحزم واحترام.

– أسلوب السخرية: ويُقصد بهذا الأسلوب عدم احترام شخصية الطفل ونعته بصفات تحط من قدره ومن ثقته بنفسه. عبارات يستعملها المربي بهدف أن يتوقف الطفل عن الشغب وكثرة الحركة.. على سبيل المثال: أنت قبيح، أنت مثل القرد، تناول طعامك وإلا ستصبح هيكلًا عظميًا.. فالطفل يُصدّق ما يُقال له من قبل الوالدين ويأخذه كحقائق مسلّم بها.

– الدخول في مواقف صراع مع الطفل: عندما تُعاند الأم (أو الأب) الطفل ليُنفّذ ما يُطلب منه في موقف ما، ويرفض الطفل تلقائيًا تنفيذ ما يُطلب منه. يتحوّل الموقف إلى حلبة صراع وتتصاعد الأفعال وردود الأفعال، وقد يصل الحال إلى استعمال المربي أساليب غاية في السلبية، كالعنف اللفظي والمادي، فيفهم الطفل أنه مرفوض من قِبَل والديه، ويؤثر ذلك سلبًا على بنائه النفسي.

– عقاب أكبر مما يستحقه الموقف: قد يرتكب الطفل خطًأ ما، وقد يكون بسيطًا بسبب حاجته للعب، فيكسر صحنًا أو يمزق صفحات من كتاب مهم.. فيكون رد فعل الأم (أو الأب) عنيفًا. وأحيانًا نظرًا لضغوطات الحياة اليومية وشعور الأم بالإحباط قد تُبالغ في مدى شغب طفلها، فتعاقبه عقابًا أكبر مما يستحقه الأمر.

– الرسائل المتناقضة: قد تطلب الأم من طفلها طلبًا، وفي نفس الوقت تتصرف بطريقة مخالفة لما طلبته منه. على سبيل المثال: تقول الأم لطفلها اذهب ونمْ في غرفتك، ثم لا تُمانع من أن ينام معها في الفراش. أو تعاقبه عندما يُخرج أدوات المطبخ ليلعب بها، ثم تعطيه تلك الأدوات ليهدأ. أو تصرخ عليه عندما ينشر الفوضى في المنزل، وعندما يصرخ هو تُعاقبه.. إنها مواقف تعطي للطفل رسائل متناقضة فلا يستطيع فهم ما يُطلب منه، أو فهم معناها أو مضمونها، وبالتالي ينتابه الارتباك..

– إصدار الأحكام: قد تُصدر الأم (المربي) أحكامًا على الطفل، بسبب ما يقوم به من سلوكيات غير مقبولة أو مزعجة، ككثرة البكاء أو الالتصاق بالأم أو الصراخ أو كثرة الحركة.. فتقول له الأم مثلًا: أنت عصبي، أنت خجول، أنت عنيد، أنت خامل.. هذه الأحكام مع عامل التكرار

تتحول إلى برامج مُخزّنة في عقل الطفل اللاواعي، وتصبح معتقدات يؤمن بها ويتصرف بناءً عليها في جميع مراحل حياته اللاحقة..

– الانتقاد والتعليق واللوم: أساليب تُسبب الألم النفسي للطفل، وهي أساليب سائدة رغم أنها سلبية، فهي تنقل إلى الطفل رسائل يُقال له فيها: أنت لا تعلم ولا تفهم، وأنا (المربي) أعلم وأفهم، أنت على خطأ وأنا على صواب. ومن أمثلة العبارات الدالة على تلك الأساليب التالي: لماذا تركت ألعابك مبعثرة، ما هذه الفوضى التي تملأ المكان، لماذا تدفع أخاك، ألم أقل لك ألا تفعل ذلك.. إنها عبارات سلبية تركز على الأخطاء التي يقوم بها الطفل، بدل التركيز على ما يجب عليه فعله.. من الصواب أن تقول له الأم: اجمع ألعابك، هدوء، رتّب الغرفة، انتبه لأخيك..

– يصرخ الطفل فتتنازل الأم عن موقفها لصالحه كي يهدأ: يترصد الأطفال الثغرات الكامنة في أساليب والديهم التربوية ليتجاوزوا الحدود.. فعندما يصرخ الطفل وتلبي له الأم ما يرغبه تجنبًا للإزعاج الناتج عن صوته المرتفع، وما يتبع ذلك من استعمالها لأساليب سلبية أخرى، كالصراخ والتساهل المفرط والضرب والتهديد.. نظرًا لانزعاجها وعدم اقتناعها بموقفها الضعيف وغير الحازم تجاه صراخ طفلها. حين ذاك يجد الطفل أن الصراخ هو الوسيلة الناجعة للاستجابة لطلباته..

– التلاعب بالحب: من أهم احتياجات الطفل الحب غير المشروط، أحبه لأنه طفلي. فالعلاقة بالأم (والأب) حميمية وعاطفية بالدرجة الأولى، لذلك عندما تستعمل الأم أساليب فيها تلاعب بحبها له، كأن تقول له بهدف تأديبه: أنت لست ولدي، ابعد عني، توقف عن الصراخ وإلا رميتك خارج البيت، سأتخلى عنك إن لم تذهب للنوم حالًا.. عبارات فيها إساءة لنفسية الطفل، ويفهم منها أنه مرفوض وغير محبوب من قبل والدته، ومن السهل أن تتخلى عنه، فهو يصدّق ما تقوله له ويأخذه كحقائق يمكنها تطبيقها، فيشعر بالخوف وعدم الأمان..

– التركيز على سلوكيات الطفل السلبية: في هذا الأسلوب تركز الأم على السلوكيات التي تزعجها وتؤدي إلى الفوضى داخل البيت، وبما أن هدف الطفل دائمًا هو البحث عن اهتمام أمه (وأبيه)، لذلك فإن ما تُركز الأم عليه انتباهها يزداد حدة، حتى وإن كان سلبيًا.. فعندما تقول له: لا تتشاجر مع أختك، توقف عن الصراخ، توقف عن الجري وإلا ستقع على الأرض.. هذه العبارات تجعل شجار الطفل وصراخه وخوفه يزداد. والصواب أن تقول له: تعاون مع أختك، تحدث بصوت

هادئ، انتبه وأنت تجري.. عبارات تتضمن ما ترغب فيه الأم، وتتضمن معاني إيجابية واضحة تريح الطفل وتجعله يمتثل لطلباتها دون أن تُحرك فيه آليات الدفاع عن النفس، من قلق وخوف وغضب..

– أسلوب الحماية الزائدة: يتعلم الطفل إتقان مهارة ما بالتكرار، لكن بأسلوب الحماية الزائدة تعرقل الأم مسيرة الطفل نحو إنجاز عمل ما. على سبيل المثال: يحاول الطفل ارتداء قميصه دون جدوى، فينفد صبر الأم وتُسرع لتساعده على ارتدائه. يحاول الطفل أن يأكل بمفرده فتأتي الأم وتُطعمه.. لا تدعه يتعلم بالتجربة والخطأ، وخوفًا عليه تقوم نيابة عنه بما يمكنه القيام به بمفرده عندما يُعطى الفرص ليتدرب عليه.. ومع تكرار هذا الأسلوب تكون الأم قد أعطت الطفل رسالة تقول له فيها: أنت لا تستطيع أن تتحمّل مسؤولية نفسك بمفردك، فتُشعره بالخوف، وهذا يؤدي مستقبلًا إلى جعله شخصًا اتكاليًا على الآخرين..

– الشح في التعبير العاطفي: كثير من الأمهات (والآباء) لا يجيدون التعبير عن عواطفهم، باللمسة الحنون والقُبلة والضم والكلمة الطيبة.. ربما لم يفعل معهم آباؤهم وأمهاتهم ذلك عندما كانوا أطفالًا صغارًا، ولسان حالهم يقول: نعم نحن نحب أبناءنا، نرعاهم ونربيهم ونعمل لهم كل ما في وسعنا.. في الواقع التعبير العاطفي أمر أساسي للطفل، خاصة في سنواته الأولى، فهو يؤثر إيجابًا على نموه النفسي والعقلي والاجتماعي، لينمو أكثر اطمئنانًا وشعورًا بالأمان والثقة..

– الكذب على الطفل والحديث معه بأسلوب غير منطقي: من أهم وظائف العقل البحث عن الحقيقة، والصدق من أهم مبادئ الفطرة السليمة التي يولد عليها الطفل.. الطفل يُصدّق كلّ ما تقوله له الأم (أو الأب) فعندما تقلل من شأنه اعتقادًا منها أنّ الصغار لا يفهمون أو ناقصو عقل، تكون مخطئة. فالأطفال سريعو التعلم ومبدعون، ولديهم قدرة فائقة على التقاط أحاسيس الأم ومشاعرها من خلال كلماتها ونبرة صوتها وحركات جسدها.. هي عالمهم، وهي التي تمنحهم المعنى والوجود، وهي محور اهتمامهم وتركيزهم، وهي معلمتهم الأولى في هذه الحياة.. فعندما تروي لهم أحداثًا غير صحيحة، أو تشرح لهم أمورًا بشكل مزيف، أو تعدهم ولا تفي بالوعد، أو تأمرهم بفعل هي لا تقوم به (كالصلاة مثلًا)، وعندما تشح في كلامها معهم، ولا تحاورهم ولا تتحدث باستمرار معهم.. كل ذلك وما شابهه يؤثر سلبًا على تطور الطفل العقلي والنفسي والأخلاقي..

– قمع حرية الطفل: الحرية من مبادئ الفطرة السليمة، فالطفل يولد بإرادة حرة، وهدف التربية تهذيب تلك الحرية وتوجيهها لا قمعها. تولد ذات الطفل في نهاية العام الثاني فيقول: (ها أنا ذا)، وتظهر سلوكيات الإرادة واضحة عليه، أنا أريد هذا، ولا أريد هذا، وأصمم على هذا.. والمربي الذي يميل للسلبية في تربيته، يُسمي تلك السلوكيات عنادًا، فيحاول قمعها وصدها بالسيطرة والعنف أحيانًا، وبالإهمال والتساهل المفرط أحيانًا أخرى. وفي كل ذلك كبت لحرية الطفل التي وهبها الله له، فيميل لاستعمالها بطريقة قد تسيئ لنفسه وللآخرين، فيصبح في المراحل التالية متمردًا وعنيفًا أو منسحبًا وخجولًا أو مستهترًا..

– التعامل السلبي مع مشاعر الطفل: يُعتبر الجانب الانفعالي العاطفي ذا أهمية خاصة لدى الأطفال، ويمكننا القول إن الطفل كائن منفعل، فحساسيته مفرطة، وهو سريع التغير ومتقلب، يفرح ويحزن ويبكي ويضحك ويغضب ويخاف، ويشعر بالظلم والذنب والألم.. لذلك يحتاج تعامل الأم (والأب) مع انفعالاته إلى صبر وتفهم وحكمة وهدوء. وتبدو أهمية هذا الجانب لدى الطفل في أنه قد ينسى خبراته في سنواته الأولى، لكنها تبقى متجذرة داخل عقله، فإن كانت هذه الخبرات سلبية فإنها تُشكل بداية نشأة القنابل الموقوتة..

– إنكار الأم لمشاعر الطفل أو عدم مساعدته على التواصل معها أو الاستخفاف بها أو قمعها.. وجميعها أساليب تربك الطفل وتشوه إدراكه للأحداث والمواقف، وتعرقل تعلمه كيفية التحكم في انفعالاته وإدارتها. فالطاقة السلبية المتولدة عن خبراته المشحونة بمشاعر الألم والغضب والخوف تُؤثر سلبًا على الصفات التي تُميز الأطفال وهي: التلقائية والاستمتاع باللحظة وروح الإبداع والمرح..

وهذه أمثلة توضح كيف يمكن أن تتعامل الأم سلبًا مع مشاعر الطفل: تنتاب الطفل نوبات من الغضب فتواجه الأم تلك النوبات بالتعنيف، دون أن تحاول تفهم سبب غضب ابنها، فيشعر بالظلم لأنه في تلك المواقف هو بحاجة لصدر أمه كي تُشعره بالأمان!.. وفي مثال ثانٍ، كسر الطفل تحفة فنية في البيت فخاف وارتبك، وبدل أن تتفهم الأم مشاعره، نهرته بغضب قائلة له: أنت ولد سيئ.. أنت لست ولدي!.. وفي مثال ثالث، شعر الطفل بالغيرة من أخيه الأصغر فدفعه، وعنفته الأم دون أن تتفهم غيرته قائلة: أنت ولد شرير كيف تؤذي أخاك الصغير!..

إنها أمثلة توضح تعامل الأم (المربي) السلبي مع مشاعر الطفل، بعيدًا عن الحوار لفهم نفسيته وفهم طريقته في تفسير ما يحصل، من أجل مساعدته على التواصل مع مشاعره السلبية لإطلاقها، بدل تجذرها في عقله اللاواعي..

– الخلاف بين الزوجين: يؤثر الخلاف بين الزوجين سلبًا على أساليبهما في تربية الطفل. فمن جهة، يؤثر الخلاف على نفسية الأم فقد يجعلها تغضب وتثور وتنزعج وتحبط وينفد صبرها، فيقع الطفل ضحية ذلك إما بتعنيفه دون مبرر واضح أو بإهماله والابتعاد عنه، ويتلقى الطفل تلك المشاعر بانزعاج ويُفسرها بشكل شخصي محدثًا نفسه: أمي ترفضني أو أمي لا تحبني. ومن جهة أخرى، قد يظهر الخلاف بين الزوجين جليًا، عندما يتعامل كل منهما مع طفله بشكل مختلف عن الآخر، أحدهما يُعنف والآخر يصحح الخطأ بالتقرب من الطفل والدفاع عنه ضد قسوة الأول.. أحدهما يتساهل بشكل مفرط، والآخر يعترض فيبالغ في التسلط..

– أسلوب السيطرة المبالغ فيها: يحتاج الطفل إلى سلطة حازمة. يحتاج إلى توضيح الحدود التي لا يمكنه تجاوزها، كي لا يُسبب الإزعاج أو الضرر للآخرين، وأولهم الأم والأب. كلمة (لا) ضرورية تُقال باحترام ودون تراجع، وعدد من القواعد الواضحة والمحددة لتنظيم أوقات الأكل والنوم ومجال اللعب.. ولكن عندما تصبح السلطة مبالغًا فيها، وصرامة لا مرونة فيها، ويطغى فيها الخوف من الأم (والأب) بدل مشاعر الاحترام والأمان والثقة.. فإن الطفل سوف تختل تلقائيته وتُكبت حريته، ويتأثر نموه النفسي سلبًا..

تمارس الأم (والأب) الأساليب السلبية عن جهل ونقص في الوعي، وليس عن قصد ومعرفة.. فالأساليب هي ممارسات يومية تتأثر بكل من مميزات وعيوب شخصية الأم (مدى ثقتها بنفسها وتقديرها لنفسها ومشاكلها النفسية..). وتتأثر هذه الأساليب بمستوى ثقافتها وظروفها الآنية والتربية التي تلقتها أثناء طفولتها من قبل والديها، كما تتأثر بخلافاتها الزوجية.. وأيضًا تتأثر بطبيعة الطفل نفسه، فالأطفال يختلفون منذ الميلاد بعضهم عن بعض بسبب العوامل الوراثية والظروف التي تعرضوا لها في فترة الحمل وهم أجنة (رفض الأم للحمل أو تقبلها له، توتر الأم ومخاوفها..)، فالطفل منذ ولادته قد يكون صعبًا وقد يكون أكثر ميلًا للسهولة، وذلك يؤثر على العلاقة التفاعلية بينه وبين الأم، وبالتالي يؤثر على أساليبها التربوية نحوه..

الأساليب الإيجابية في التربية: ببساطة شديدة الأساليب الإيجابية هي عدم ممارسة الأساليب السلبية، لا للعنف ولا للتساهل المفرط ولا للتسلط المبالغ فيه ولا للحماية الشديدة ولا للإهمال.. الإيجابية تمارسها أم (وأب) واثقة من نفسها متقبلة لطفلها، تقدم له حبًا غير مشروط. أم تعرف أن تقول كلمة (لا) بكل احترام وتقبل وحزم، وتضع مجموعة من القواعد لتنظم حياة طفلها في البيت وخارجه، قواعد مرنة وقابلة للتكيف مع الظروف اليومية، أم يشعر معها الطفل بالأمان والثقة والمعنى والوجود.. أم ناضجة عاطفيًا، أم تُعلم طفلها كيفية التعاون ومساعدة الآخرين والعطاء، أم متفهمة لطفلها تشاركه الحياة وتلاعبه وتحاوره لتفهم عالمه.. أم تساعد طفلها على ممارسة حريته في حدود عدم الإساءة للمحيطين به، أم هدفها بناء علاقة حب واحترام بينها وبين طفلها، مع الأخذ بيده ليكون إنسانًا مستقلًا معتمدًا على نفسه ومسؤولًا عنها..

ما هو الحب غير المشروط؟: هو حب بدون قيود أو شروط، هو حب فعلي لا يتغير، حب خالص دون مصلحة، أحبك لأنك ابني. حب الأم (والأب) لطفلها، هو حب دون انتظار مقابل.. لذلك من الأساليب السلبية في التربية، أسلوب التلاعب بالحب (كأن تقول الأم لابنها: أنت لست ابني لأنك ضربت أخاك، أو لن أحبك إن أكثرت من المشاغبة..) تستعمله الأم عن جهل وليس عن قصد وسوء نية، لكن يبقى تأثير تلك العبارات كارثيًا على الطفل..

**الفرق بين منظور الأم للأساليب التربوية وبين منظور الطفل لها:** الأم هي من تمارس العملية التربوية، هي السلطة التي تُوجّه وتُعلّم وتُسيّر. العلاقة بين الأم والطفل هي علاقة بين كبير راشد مكتمل النمو، وبين صغير قاصر يسير في طريق النمو. يرى الطفل في الأم (أو الأب) موضوع حب، وموضوع حياة، لذلك يفهم من أساليبها السلبية (كالضرب والصراخ..) أنه مرفوض، وهذا بالنسبة إليه يُمثّل قمة القلق الوجودي، فحياته مرتبطة باعترافها بوجوده، الوجود الحاضن والرحيم.. يرى في أمه (وأبيه) العالم، فالعالم قد يكون رحيمًا ومحبًا، وقد يكون مخيفًا وشريرًا، حسب تصرفات الأم نحوه..

أما بالنسبة إلى الأم فترى في الطفل الكائن الذي يُشبع عاطفة الأمومة لديها. فتندفع لحمايته والتعامل معه بحب ورعاية، وتتفاعل معه بكل أحاسيسها ومشاعرها وجوارحها، مرجعيتها في ذلك معتقداتها عن التربية وعن الطفولة، وأفكارها الواعية واللاواعية.. لذلك من خلال غياب الوعي

بالقوانين التي تحكم نمو الطفل، والوعي بالقواعد التربوية، قد ترتكب الأم (والأب) أخطاءً قد تكون خطيرة في حق الطفل، فيتشوه إدراكه للأحداث وللمواقف وللعالم كله..

دور الأب في عملية التعلق: يمكن القول أن للأب دورًا مزدوجًا في عملية التعلق بطفله (attachment). فمن جهة، يؤدّي الأب دورًا في بث الطمأنينة في نفس الأم نتيجة لعلاقته الحسنة بها، وهذا يؤثر إيجابًا في طفلهما. ومن جهة أخرى، وجود الأب المستمر والمنتظم مع طفله من أجل رعايته وملاعبته، يؤثر في طفله فيتعلّق كل منهما بالآخر..

ولكنْ هناك فرق بين تعلق الرضيع بالأم وتعلقه بالأب. فالرضيع في نهاية العام الثاني تولد ذاته نتيجة لانفصالها عن ذات الأم، فالرضيع متصل بالأم منذ أن كان جنينًا في رحمها إلى نهاية العام الثاني (ميلاد ذاته)، هو جزء منها وأسير علاقته بها، وبالتالي فإن نمط شخصيتها ومشاعرها وأحاسيسها وتصرفاتها نحوه، تؤدّي دورًا جوهريًا في بناء ذاته.. بينما يُعتبر الأب موضوع تعلق خارجي، أهميته الأولى في ميلاد ذات طفله تأتي من خلال علاقته بالأم، ونوعية التأثير (سلبي أو إيجابي) الذي تؤثر به تلك العلاقة على الأم..

طبيعة تعلق الطفل بالأم في مرحلة الرضاعة، ودورها في تطور ذاته في المراحل التالية: تُعتبر مرحلة ميلاد الذات هي الأساس الذي تُبنى عليه المراحل التالية (الطفولة والمراهقة والرشد)، وطبيعة تعلق الرضيع بأمه يعطينا تصورًا واضحًا للكيفية التي سيسير عليها نموه فيما بعد..

ويمكننا تصنيف تعلق الطفل بأمه في مرحلة الرضاعة إلى صنفين أساسيين، حسب طبيعة العلاقة بينهما، وحسب الأساليب التربوية التي تستعملها الأم بهدف توجيه طفلها والتعامل معه، والصنفان هما:

– التعلق الآمن: تتصف علاقة الأم بطفلها في هذا النوع من التعلق بالإيجابية، أم يثق الرضيع بوجودها معه عند حاجته إليها، تقدّم العطف والدعم، وتتجاوب مع إشاراته (البكاء والابتسامة والمتابعة..) بتناغم وانسجام. يشعر الرضيع في هذه العلاقة بالأمان والثقة، وينمو في المراحل التالية أكثر ميلًا للصحة النفسية..

– التعلق القلق أو غير الآمن: علاقة الأم بطفلها في هذا النوع من التعلق غير سليمة، أم غير موثوق بوجودها عند حاجته إليها، وأساليبها التربوية تميل للسلبية. أم لا يشعر معها بالأمان،

وتربكه ردود أفعالها فيشعر بالخوف. يبني في عقله المتنامي تصورات لها ولنفسه بعيدة عن الواقع، يشوبها الأوهام والشكوك، وينمو في المراحل التالية أكثر استعدادًا للمخاوف وللمشاكل النفسية..

ونوعية التعلق في السنوات الأولى تميل إلى أن تبقى بلا تغيير إلى حد كبير، لأن كل مرحلة جديدة يُعاد بناؤها بالتفاعل مع المرحلة التي تسبقها، كما أن كل خبرة جديدة يُعاد تكوينها بالتفاعل مع الخبرة التي تسبقها، فعندما تكون المرحلة الأولى مضطربة فإن المرحلة التالية تميل للاضطراب أيضًا..

عندما نتأمل طفلًا عمره سنتان، نجد أن ملامح شخصيته بدأت تظهر، ويمكننا لحد ما، التنبؤ بالنمط الذي يمكن أن تكون عليه هذه الملامح في المراحل التالية (الطفولة والمراهقة والرشد)، من أمثلة تلك الملامح الميل إلى (الخجل – الانطوائية – العدوانية – روح المرح – الاستقلالية – روح القيادة – الاجتماعية – سرعة الإحباط والغضب..).

كما تظهر لدى الطفل بوادر الميل إما إلى الصحة النفسية، أو إلى الاضطرابات النفسية التي تأخذ أشكالًا مختلفة من الاضطرابات في المراحل التالية. ومن أمثلة تلك البوادر (الحركة المفرطة – العناد الشديد – الالتصاق بالأم – كثرة البكاء والنحيب – شدة الخوف – الميل للحزن – الاعتداء على الأقران..).

إذًا يشير نوع التعلق بالأم في مرحلة الرضاعة من جهة إلى الكيفية التي يسير بها التفاعل بين الأم والطفل. ومن جهة أخرى يعطينا تصورًا للنمط الذي ستكون عليه شخصية الطفل ومدى صحته النفسية، أو نوع مشاكله النفسية في المراحل التالية من عمره..

### ثانيًا: دور العلاقة الحميمية بالوالدين في نشأة السموم النفسية لدى الطفل

السموم النفسية هي عبارة عن طاقة سلبية متجذرة في العقل اللاواعي، مكونة من أفكار ومشاعر من نفس النوع. الفكرة السلبية الأساسية هي فكرة الرفض، فالطفل يرفض أساليب الأم المشحونة بالتهديد أو العنف أو السلطة المعيقة لحريته.. وهو عندما يرفض فإنه يشعر بالخوف، أي الخوف من فقدان موضوع الحب. والخوف هو العنصر الأساسي الذي يدخل في تركيب جميع المشاعر السلبية المسببة للألم، كالغضب والشعور بالذنب والقلق..

العلاقة الحميمية بالأم في مرحلة الرضاعة (ميلاد الذات) هي الأساس الذي يقوم عليه بناء الذات في المراحل التالية (الطفولة والمراهقة والرشد). فعملية ميلاد الذات تتضمن مظهرين متزامنين: الانفصال التدريجي عن الأم، والتفرد الناتج عن إدراك الرضيع للأحداث وتصوره لها مع شرط وجود الأم.. كذلك الانفصال التدريجي عن الأم (موضوع التعلق أو الحب) يؤدي إلى بناء علاقة تدريجية مع الطفل (علاقة بين الأنا والأنت)..

إذًا تكتسب هذه المرحلة أهميتها كونها عملية نمو نفسي اجتماعي تتم تدريجيًا نتيجة نشاط الرضيع الذاتي المشروط بوجود الأم (والأب). فالميلاد النفسي عملية داخلية تتم تدريجيًا، إنه عملية انفصال ذات الرضيع واستقلالها عن موضوعي الحب الأولى (الأم ثم الأب). إنه التوصل إلى الهوية وإلى المعرفة الأولية لمعنى الوجود، هذا المعنى الذي يجعل الطفل يقول: ها أنا ذا، أنا موجود.. ويعتمد نجاح هذه العملية على طبيعة العلاقة التفاعلية التي تربط الطفل بالأم والتي أساسها التعلق المتبادل بينهما، فميلاد الذات يتوقف على نشاط الرضيع الذاتي نحو التفرد من خلال توفر الرعاية العاطفية للأم ومساندتها..

يُبدي الرضيع في أواخر عامه الأول سلوكيات من نوع يمكن أن توصف بالقلق، كالخوف من الانفصال عن الأم والخوف من الغرباء، عندما تبتعد الأم عن ناظريه أو عندما يبقى وحيدًا أو بعيدًا عنها وبصحبة آخر غريب عنه.. فالرضيع يشعر بالحيوية والثقة بوجود أمه (الوجود الإيجابي) وتكون ردود أفعالها بمثابة مثير لسلوكياته، وهو قد يتقبل الشخص الغريب ولكن شرط وجود أمه معه..

إن تكرار خبرات الغياب المؤقت ضروري قبل أن يتعلم أن غيابها يتبعه حضورها، والأم هي من تشجع هذا النوع من المعرفة الذي هو أساسي لميلاد ذات الرضيع..

في الفترة ما بين (12–18 شهرًا) من عمر الرضيع يستمر النمو التدريجي الجسمي والمعرفي، وتزداد حاجته لأمه كموضوع تعلق، فيصبح حبيس هذه العلاقة وشديد التأثر بالتغيرات التي تحصل لها والتي تنعكس عليه مباشرة. وهكذا أصبح يُميّز إلى حد ما أنه ذاتٌ منفصلة عن ذات الأم، فيزداد خوفه من الانفصال عنها، والخوف من فقدان الحب، لكن تفاعلها الإيجابي معه يؤدي دورًا أساسيًا في اطمئنانه وتمثله لصورة الأم الطيبة (والأب الطيب).. بينما يؤدي تفاعلها السلبي إلى تمثله لصورة الأم القاسية، ومن هنا تولد وتنمو السموم النفسية داخل عقله اللاواعي..

مع بداية العام الثالث يدرك الطفل أن الأم كائن آخر مستقل عن ذاته وموجود في العالم الخارجي، ولكن لها وجود معرفي انفعالي داخل نفسه. لذلك فإن اضطراب العلاقة بين الأم والطفل في السنتين الأوليين من عمره تؤدي إلى اضطرابه النفسي.. قد تصل في أقصى الحالات (للذهان الطفلي) حيث ينظر للأم كما لو كانت جزءًا من ذاته، ولا يدرك بأنها منفصلة عنه، وبهذا تُصاب الخصائص الإنسانية للشخصية بالإعاقة وتتشوّه في مراحلها الأولى..

وقد أشار (بولبي) إلى أن الثقة بوجود الأم هي الأساس الذي تُبنى عليه الشخصية المطمئنة الواثقة من نفسها. وفقدان الثقة بوجود الأم (بسبب أساليبها التي تميل إلى السلبية) تعتبر الأساس لنشوء شخصية قلقة..

إذًا أول المخاوف المرتبطة بتدرج ميلاد ذات الرضيع هي، الخوف من الانفصال عن الأم والخوف من الغرباء ومن كل ما هو غريب وغير مألوف. ويختلف مدى شدة الخوف حسب طبيعة العلاقة التي تربط الرضّع بأمهاتهم، فكلما كانت أساليب الأم أكثر ميلًا إلى الإيجابية، كلما نقصت حدة المخاوف لدى الرضيع، فوجود الأم هنا يكون مصحوبًا بالارتياح، وأثناء غيابها المؤقت تكون تصوراته عنها مرافقة بالثقة والشعور بالأمان.. وكلما كانت أساليب الأم في معاملته أكثر ميلًا إلى السلبية، زادت حدة مخاوف الرضيع، وأصبح أكثر استعدادًا للمخاوف، وأثناء غياب الأم المؤقت تكون تصوراته عنها مشحونة بنقص الثقة والقلق والخوف..

مع تكرار المواقف السلبية والمخيفة بالنسبة إلى الطفل يصبح أكثر استعدادًا للمخاوف، وأيضًا تصبح الأم نفسها (وهي موضوع حب وتعلق) موضوع خوف وقلق، فيعيش الطفل صراعًا داخليًا معها (ينعكس على سلوكياته الدالة على هذا الصراع)، صراعًا بين حاجته إليها كموضوع حب، الموضوع الذي يعطيه المعنى والوجود، وبين خوفه من وجودها غير المتناغم أو المنسجم مع احتياجاته ومتطلبات نموه.. فما هي طبيعة هذا الصراع الذي يعيشه الطفل مع موضوعات تعلقه، الأم أولًا ثم الأب؟

يعيش الطفل صراعًا داخليًا بين حاجته الأساسية لوجود موضوع تعلقه (الوجود الإيجابي)، وبين رفضه لتصرفات هذا الموضوع الذي يدرك منه أنه غير مقبول لديه. فيعيش صراعًا بين حبه له وبين أفكاره العدائية ضده..

يعيش الطفل صراعًا بين رغبتين (أو حاجتين) متناقضتين: الرغبة الأولى مقبولة (أحبك) والرغبة الثانية غير مقبولة أو محرمة (لا أحبك)، اقترب مني لأنني أحتاج إليك وابتعد عني لأنك مزعج وغير مريح لي، أحتاجك لأنك تعطيني المعنى والوجود ولا أحتاجك لأنك قاسٍ، أريدك لأنك أنت العالم بالنسبة إليّ ولا أريدك لأنك تُفسد عالمي.. وبما أن الرغبة أو الحاجة الثانية غير مقبولة وشريرة لذلك عادة ما يكبتها الطفل لاشعوريًّا فتتجذّر في العقل اللاواعي. وبما أنها طاقة سلبية فإنها تستنفد جهد الطفل وتجعله يقوم بسلوكيات غير سوية دون قصد منه، فنظام الجسد يسعى إلى التوازن حتى وإن كان هذا التوازن على حساب ظهور مشكلات نفسية وسلوكية، وظهور انحرافات في الإدراك..

علاقة الصراع التي يعيشها الطفل مع الوالدين ناتجة أساسًا عن الخوف. فلو قمنا بتحليل طبيعة هذه العلاقة المولدة للصراع، والتي هي الأساس للعلاقات مع الآخرين فيما بعد، لوجدنا ما يلي:

يقوم الطفل الخائف بالانسحاب من موقف أو شخص مثير للخوف إلى موقف آخر أو شخص يمنحه الحماية، وعندما يكون موضوع التعلق (أم – أب) هو المسبب للخوف سواءً بالتهديد أو بالعنف أو بالحماية المفرطة... يكون الطفل في مثل هذه المواقف قابلًا للتعلق بموضوع التهديد بدلًا من أن يهرب بعيدًا عنه، لهذا تكون الصراعات لدى الطفل حتمية، نتيجة شعوره بالإحباط من موضوع تعلقه..

**كيف يخاطب الطفل نفسه عندما يعيش صراعًا مع نفسه؟**

الصراع هو مزيج من الأفكار والمشاعر المتضاربة والمتناقضة فيما بينها. وفكرة الرفض هي الأساس، فالطفل يرفض المعاملة التي تميل إلى السلبية، وبالتالي يرفض موضوع التعلق نفسه، وتُعمم فكرة الرفض مع تراكم الخبرات السلبية، فيرفض الطفل نفسه والآخر والعالم. وينشأ عن فكرة الرفض العديد من المعتقدات الخاطئة التي يؤمن بها الطفل، على سبيل المثال: أنا فاشل، القوة في العنف، أنا غير محبوب، أنا مظلوم..

وقد تنتاب الطفل أفكار عدائية ضد موضوع تعلقه، فيخاطب نفسه قائلًا: أنا أكره (أبي) وأتمنى أن يختفي من حياتي، أتمنى له الموت.. وأفكاره العدائية تخيفه، يخاف أن تُصيب موضوع

تعلقه بالأذى، ويشعر بالغضب بهدف استرداد موضوع تعلقه ليمنعه عن الابتعاد ثانية (ابتعاد معنوي بسبب أساليبه السلبية)، وعدوانيته تجعله يشعر بالذنب، فيخاطب نفسه قائلًا: أنا ولد شرير وسيئ، أنا أستحق العقاب.. والنتيجة نجده يقوم بسلوكيات مزعجة وغير مقبولة ليدفع موضوع تعلقه (الأم – الأب) لتعنيفه، فيخفف العقاب الذي يناله من أحدهما حدة مشاعر الذنب والخوف والغضب لديه..

يتم كل ما سبق بطرق غير مقصودة ولاواعية، وبما أن العقل يرفض التناقضات والصراعات فيعمل على حلّها بتوليد حيل دفاعية من تبرير وإسقاط وأحلام يقظة.. ويتم ذلك بشكل لاشعوري بهدف خفض التوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجات النفسية للطفل، كالحاجة إلى الأمن وإلى الحب وإلى الحرية.. إنها وسائل (الأنا) للدفاع عن وجودها وسط الآخرين.. فالإنسان نظام من خصائصه السعي نحو التوازن، ويتم التوازن في مثل هذه الحالات بطريقة فيها انحراف وتشوّه في الإدراك، فتظهر هنا الحيل الدفاعية اللاشعورية التي هي نوع من الخداع أو الانحراف في التصورات والإدراك..

مما سبق، تبرز ثلاثة تساؤلات سأعمل على الإجابة عنها وهي:

ما معنى تشوه أو انحراف الإدراك؟ وما هي الحيل الدفاعية اللاشعورية، وما هي وظائفها؟ ما طبيعة السلوكيات الدالة على وجود طاقة سلبية لاواعية لدى الطفل؟

نحن نرى العالم من خلال إدراكنا له. أجسادنا تتكيف مع طريقة إدراكنا لما يحدث في البيئة المحيطة بنا، وأجسادنا خُلقت لتكون قابلة للتكيف مع المواقف والأحداث التي نتعرض لها يوميًا..

فعندما تُدرك موضوعًا على أنه مخيف، يتلقى الدماغ الفكرة ويُطلق إشارات للغدد الصماء لتفرز مواد كيميائية (هرمونات معينة)، فتشعر بالخطر وتتأهب أعضاء جسدك للدفاع عن وجودك.. كل ذلك خاضع لإدراكك لموضوع ما على أنه مخيف، وقد لا يكون الموضوع مخيفًا بالضرورة (كالخوف من المدرس)، وقد يكون الموضوع لا وجود له إلا في الخيال (كالخوف من الأشباح والخوف من الفشل)..

عندما يكون الطفل أكثر استعدادًا لتطوير المخاوف، فإن إدراكه ينحاز نحو النية العدائية، ويميل إلى تفسير المواقف مع الآخرين والأحداث خاصة غير المتوقعة أو الغامضة على أنها

مقصودة وهدفها الإساءة إليه.. فتتجه سلوكياته نحو الدفاع عن نفسه بالعنف، أو يوجه العنف إلى داخله فيشعر بأنه ضحية للآخر. وهكذا يتشوّه الإدراك ليحصل التوازن، والتكيف مع الأحداث، فتظهر اضطرابات في السلوك.. وتُكبت المعتقدات الخاطئة عن الذات وعن الآخر لتصبح دفينة في العقل اللاواعي، ولكن ما هو دفين يعمل عمله بعيدًا عن وعي الطفل، ويتحّول إلى قنابل موقوتة مع تراكم الخبرات السلبية..

والتشوهات المعرفية أو الإدراكية هي عبارة عن عادات سيئة أو قناعات سلبية في طريقة التفكير. مثل: اعتقاد الطفل أن الآخرين لا يحبونه. التركيز على الجانب السلبي من الأشياء. لوم الذات باستمرار. الاعتقاد أن الآخرين سيئو الظن تجاهه، فيأخذ الطفل موقف الدفاع عن النفس دائمًا..

يرى الطفل العالم من خلال إدراكه له، ويبني تصورات لنفسه ولموضوع تعلقه (الأم والأب) من خلال تفاعله مع (موضوع تعلقه)، ومن خلال أساليبه في التعامل معه..

عندما يخاف الطفل من موضوع تعلقه يهرب منه إليه، وهذا يجعلنا نتساءل، كيف يدرك الطفل الموقف الذي يمارس (موضوع تعلقه) فيه عنفًا معه من نوع ما؟ كالضرب أو التهديد أو الصراخ أو السلطة المبالغ فيها.. في مثل هذه الحالات، ومع تكرار نفس المواقف، يُدرك الطفل موضوع تعلقه على أنه قاسٍ، وغير محبوب أو غير مقبول لديه، فيشعر بالخوف والغضب، وتنتابه أفكار عدائية ضده..

وينزعج الطفل من أفكاره ومشاعره السلبية الموجهة ضد موضوع تعلقه، فيضطرب توازنه النفسي.. وبما أن الذات هي عبارة عن نظام system، ومن خصائص أي نظام تحقيق التوازن ليحافظ على وجوده واستمراره، لذلك تلقائيًا ينحرف إدراك الطفل ليتكيّف مع تكوينه النفسي، الذي هو في طور النمو، تزامنًا مع ظهور الحيل الدفاعية اللاشعورية، وظهور سلوكيات غير سوية، التي هي أعراض تشير إلى التوازن المختل.. فتكيّف الجسد مع مواقف العنف التي يمارسها (موضوع التعلق) يؤدي إلى إدراك مشوّه، إلى عادات سيئة وقناعات سلبية..

يرفض الطفل أن يكون (موضوع تعلقه) هو نفسه موضوع عداء وخوف، وتتراكم أفكار وقناعات الطفل حول الموضوع الذي أصبح مخيفًا، على سبيل المثال: أنا أكره أبي، أنا لا أستحق

الحب، أنا ولد سيئ.. فيكبت تلك الأفكار والمشاعر السلبية لتصبح دفينة في العقل اللاواعي، ويحل محلها في عقله الواعي صور لموضوع التعلق وهو يتعرض للأذى من مرض ما أو يتعرض للموت أو يبتعد عنه ويفّر هاربًا (خيالات وأوهام ناتجة عن أفكاره ومشاعره السلبية الدفينة). فيشعر بالخوف وبالذنب من تصوراته، لأن إدراكه المشوّه أعطاه تصورًا أنه السبب فيما قد يتعرض له موضوع تعلقه من مشاكل.. ويميل الطفل في مثل هذه الحالات نحو التعلق المفرط به أو تجنبه ويسوء التواصل..

إن تشوه الإدراك ما هو سوى انغماس في الذاتية، وبعد عن الموضوعية، وتكيف سلبي مع المواقف والأحداث المدركة على أنها مخيفة، من أجل حل الصراع والوصول للتوازن. لذلك لكل منا منطقه الخاص به حسب طريقته في إدراك الأمور..

أما بالنسبة للحيل الدفاعية اللاشعورية، فهي مجموعة من الآليات النابعة من العقل اللاواعي التي يستعملها الطفل (والراشد) بهدف خفض حدة التوتر النفسي الناتج عن مشاعر، الصراع والإحباط والقلق والخوف والذنب والحزن والغضب والعجز وقلة الحيلة.. وبهدف إشباع الحاجات النفسية، كالحاجة إلى الحب والحاجة إلى الأمن، حتى وإن كان إشباع هذه الحاجات بطرق فيها خداع وتشويه وإنكار للواقع.. وبما أنّ أهم مبادئ النفس الإنسانية البحث عن السعادة وتجنب الألم والسعي نحو التوازن، لذلك تظهر الحيل الدفاعية بعيدًا عن وعي الطفل من أجل حماية (الأنا) من التهديدات المدركة.

إذًا من أهم خصائص الحيل الدفاعية اللاشعورية، ما يلي:

- أنها تعمل بشكل لاشعوري، خارج نطاق وعي الطفل ودون قصد منه.
- أنها تُشوه الواقع وتُنكره.

ويلجأ الطفل إليها لأنه يكون عاجزًا عن مواجهة الواقع، وغير قادر على إشباع حاجاته، وخاصة الحاجة إلى حب والديه له، فيلجأ إليها دون قصد منه ليُشبع حاجته للحب والحنان. ومن أهم مساوئها أنها تمنع الطفل من رؤية الأمور بشكل موضوعي، وتقلل من قدرته على حل المشكلات ومواجهة عيوبه، وتُشعره أنه غير صادق مع نفسه. إنها حيل يلجأ إليها الطفل غير الواثق من حب والديه له بسبب أساليبهما التي تميل إلى السلبية في تربيته..

**أهم الحيل الدفاعية اللاشعورية:**

– الكبت: ويُقصد بها كبت الطفل للأفكار والمشاعر المؤلمة أو المحرمة والمخيفة لتصبح دفينة في العقل اللاواعي، ويحل محلها سلوكيات مخالفة لها، كالتعلق الشديد بأحد الوالدين.. على سبيل المثال: يكبت الطفل الغضب والأفكار العدوانية الموجّهة للوالدين، وينسى تمامًا وجود تلك الأفكار نظرًا لوجود مقاومة شديدة تمنعها من الظهور إلى السطح..

– الإسقاط: أي إسقاط العيوب والأمور غير المقبولة والموجودة فيه على أطفال آخرين، خوفًا من ألا ينال حبّ والديه أو حبّ أقرانه.. على سبيل المثال: يقول الطفل: أخي هو من يتعدى عليّ ولست أنا رغم أنه – أي الطفل – هو المعتدي. أو صديقي طفل مشاغب رغم أنه هو المشاغب.. يفعل الطفل ذلك دون قصد منه رغبة في حماية نفسه والشعور بالتفوق على الآخر..

– التكوين العكسي: عدم رغبة الطفل في الاعتراف بحقيقة مشاعره السلبية التي يكنها لأحدهم، وبدلًا منها يُظهر مشاعر مقبولة بشكل مبالغ فيه. على سبيل المثال: يُظهر الطفل مشاعر تعلق وحب شديد لأخيه الأصغر ليخفي مشاعر الغيرة والغضب الموجّهة ضده..

– التوحّد أو التماهي: أساليب كان يمقتها الطفل في أحد والديه، ويفعل مثلها تمامًا في المراحل التالية من عمره بطريقة غير واعية لديه. وهنا يمكنني أن أشير إلى أنّ ما نركّز عليه نجذبه إلينا، وهكذا، ما أزعجنا في أحد والدينا نفعل مثله تمامًا عندما نصبح أمهات أو آباء.. أي نعيش في جلابيبهم.

– النكوص: أي الرجوع للأساليب السلوكية السابقة، كالطفل الذي بدافع الغيرة من أخيه المولود حديثًا يعود للتبول اللاإرادي، ليلفت نظر أمه لتهتم به كما تهتم بأخيه، وليخفف من حدة التوتر الذي يشعر به بطريقة لاشعورية.

– التبرير: أي تبرير الطفل للسلوك غير المقبول والمؤدي إلى نتائج سلبية، والمسبب لمشاعر الإحباط والذنب والألم.. بإيجاد أعذار أو أسباب مقبولة اجتماعيًا لتلك النتائج بطريقة لاشعورية. على سبيل المثال: يبرر الطفل خجله بأن الأقران سيئو الخلق، أو يبرر كسله في أداء واجباته المدرسية بأن الأساتذة ليسوا أكفاء للتدريس.

– الإنكار: يُدرك الطفل في هذه الحالة، الحدث أو الفكرة لكنه يُنكر حدوثها ويُصر على عدم صحتها. كالطفل الذي يتعرض لمعاملة قاسية من قبل أبيه، لكنه يُصر على أن أباه طيب وحنون معه. فالطفل هنا ينكر الواقع ويعيش أوهامًا أو خيالات بغض النظر عن مدى تناقضها مع الواقع.

– الانسحاب: هو أسلوب دفاعي، الهدف منه تجنب الطفل لمواقف الفشل والإحباط، حيث ينسحب الطفل لاشعوريًّا من المواقف التي تبدو له صعبة ويشك في قدرته على إنجازها، فبدلًا من مواجهتها والعمل على محاولة فكّها، ينسحب تجنبًا لمشاعر الإحباط والألم. غالبًا ما يتعرض لذلك، الطفل الذي يتلقى حماية مفرطة من قبل أمه، وهو الأسلوب الذي يجعلها تقوم نيابة عنه بالمهمات التي يمكنه القيام بها بالمحاولة والخطأ والتدريب، لذلك، الانسحاب يؤثر سلبًا على نمو الطفل وعلى قدرته على حل المشكلات والتحديات التي تواجهه في حياته..

– التعميم: عندما يتعرّض الطفل لخبرة سيئة، مخيفة ومؤلمة، يعممها على سائر التجارب المشابهة أو القريبة منها. على سبيل المثال: طفل تعرّض لتجربة سيئة مع مدرسه، يعمم لاشعوريًّا خبرته فيصبح يخاف من جميع المدرسين. أو طفل يخاف من أبيه بسبب معاملته القاسية، يُعمم خوفه على كل من يُمثل سلطة بالنسبة إليه..

– الإزاحة: يُقصد بها توجيه الطفل لمشاعره السلبية نحو موضوع آخر غير الموضوع الذي سبب له تلك المشاعر. على سبيل المثال: الطفل الذي يتعرّض لمعاملة قاسية من قبل أبيه فيشعر بالخوف والألم، لاشعوريًّا يزيح تلك المشاعر نحو موضوع آخر بدلًا من توجيهها نحو الأب، كالخوف من الظلام مثلًا..

– التحويل: حيلة دفاعية لاشعورية الهدف منها التنفيس عن المشاعر السلبية المؤلمة، بتحويلها من الموضوع الذي سبّب له الألم إلى موضوع آخر لا ذنب له.. على سبيل المثال: تحويل الطفل للغضب الذي يشعر به تجاه أمه إلى أخيه الأصغر بطريقة لاواعية لأنه يخاف الأم ولا يستطيع مواجهتها بما يشعر به.

– أحلام اليقظة: يلجأ الطفل لأحلام اليقظة من أجل التخفيف من حدة الألم والإحباط اللذين يشعر بهما، فيتخيل أمورًا يعجز عن تحقيقها على أرض الواقع، كأن يتخيل نفسه طفلًا قويًا يمكنه القفز من مرتفعات عالية.. إن قدرًا معقولًا من أحلام اليقظة، ضروري من أجل تحقيق إنجازات

مستقبلية. ولكن عندما تصبح الأحلام مبالغًا فيها وبعيدة عن التطبيق وبعيدة عن الواقعية، تصبح مشكلة يهرب بها الطفل من عالمه المؤلم بالنسبة إليه، بطريقة لاشعورية..

يتضح مما سبق، أن الحيل الدفاعية اللاشعورية تؤدي إلى التخفيف من حدة التوتر والقلق، من أجل الوصول إلى التوازن النفسي حتى وإن كان بطرق مشوهة، لكن تلك الحيل لا تؤدي إلى إشباع الدوافع والحاجات بطريقة واقعية، وتجعل الطفل (والراشد) يقوم بسلوكيات غير مقبولة وأحيانًا مؤذية له، وتعود عليه بالضرر.. يلجأ الكبار والصغار إلى الحيل الدفاعية، ولكن عندما يصبح الأمر مبالغًا فيه، قد تفصل الحيل الدفاعية الفرد عن الواقع..

تعمل الحيل الدفاعية كحاجب يمنع الشخص من معرفة نفسه ويعيقها من أن تعيش قوة الآن ومتعة الحاضر، ليتناغم مع موسيقى الكون وموسيقى جسده.. فيعيش في غربة مع نفسه. وتعزز تلك الحيل من استمرارية المشاعر والأفكار السلبية الدفينة في العقل اللاواعي، لتتحول مع تراكم الخبرات إلى قنابل موقوتة قابلة للانفجار تحت أية مثيرات خارجية أو داخلية..

**أما بالنسبة إلى السلوكيات الدالة على وجود طاقة سلبية لاواعية لدى الطفل،** فهي ناتجة عن الصراع الذي يعيشه الطفل مع والديه اللذين تميل أساليبهما التربوية إلى السلبية. تخيفه أفكاره العدائية الموجهة نحوهما فيشعر بالذنب، لذلك من وجهة نظره هو يستحق العقاب، ما يجعله تلقائيًا يقوم بسلوكيات مزعجة وغير مقبولة (كالتعدي على إخوته) ليدفع والديه لتعنيفه.. عقاب والديه له يخفّف من حدة التوتر الذي يعيشه والناتج عن مشاعره السلبية، كالشعور بالذنب والشعور بالغضب.. فالسلوكيات المزعجة التي يقوم بها الطفل تعكس إدراكه المشوّه وقناعاته الخاطئة، وتعكس الطاقة السلبية المتجذرة في عقله اللاواعي..

**وفيما يلي أهم تلك السلوكيات:**

– العدوانية: الأفكار العدائية التي يكنها الطفل لوالديه تجعله يشعر بالغضب والخوف والذنب، فيكبت الطفل تلك المشاعر ويوجه عدوانيته نحو الأقران والإخوة..

حينما تتجه سلوكيات الطفل العدوانية نحو الأقران والإخوة، فإنه في عقله اللاواعي يكبت أفكاره العدائية الموجّهة ضد والديه، بسبب عدم ثقته في تقبلهما وحبهما له. وعندما يتلقى الطفل العقاب بسبب سلوكياته غير المقبولة يشعر داخليًا بالراحة وينقص التوتر.. لأنه بشكل لاشعوري،

يخاطبه منطقه: أنت تستحق العقاب من والديك لأنك تتمنى لهما السوء. لذلك نجد الكثير من الآباء والأمهات يصرّحون بأن أبناءهم يكررون نفس السلوكيات ولا يهدأون إلا عندما يقومون بتعنيفهم..

وبما أنّ كلًا من الوالدين يعتبر قدوة لطفله، يعمل على تقليدهما، فيتعلم منهما كذلك الأساليب القاسية والعنيفة، هذا من ناحية. ومن ناحية أخرى، أساليب الضرب والصراخ والتهديد تخيف الطفل، فيتعلم أن تلك الأساليب هي الأنسب لحل المشكلات ومواجهة المواقف الصعبة، ويصبح استعمال العنف هو طريقته في الحياة، وفي قناعته أن القوة تكمن في إظهار السلوكيات العدوانية. ويميل إلى النية العدائية في تفسير المواقف الغامضة وغير الواضحة.. فيصبح مرفوضًا بين مجموعة أقرانه داخل القسم المدرسي نظرًا لردود أفعاله التي تميل إلى العدوانية، ويؤثر ذلك سلبًا على حياته النفسية والاجتماعية..

– التعلق المفرط بالأم: يُعتبر تعلق الطفل المفرط بالأم مؤشرًا سلبيًا على عدم ثقته في وجودها عند حاجته إليها، فيلتصق بها خوفًا من أن تغيب عن عينيه، وعندما تغيب يلاحقها، يقترب منها خوفًا ويبتعد عنها غضبًا.. فنجده كثير البكاء وعلامات عدم السعادة واضحة على ملامح وجهه..

يعيش هذا الطفل صراعًا مريرًا بين حاجته للأم لأنه غير موجود إن لم تعترف هي بوجوده، وبين غضبه منها فوجودها لا يعطيه الشعور بالأمان، بسبب قلقها ورفضها اللاشعوري لطفلها أو رفضها للأمومة بصفة عامة، ويتضح ذلك في أساليبها التي تميل للتناقض بين العنف والحماية المبالغ فيها..

وعادة يكون هذا الطفل مفرط الحساسية ودرجة استعداده للمخاوف مرتفعة. وقد يستمر هذا النوع من التعلق عبر مراحل النمو ليأخذ أشكالًا مختلفة من الاضطرابات، كنقص في النضج العاطفي وشدة الاعتماد على الآخرين المقرّبين والخجل والانطواء على الذات.. وكل ما سبق يعكس وجود طاقة سلبية من الأفكار والمشاعر الدفينة في عقله اللاواعي..

– الانطواء: يرتبط الانطواء بخوف الرضيع من الغرباء وخوفه من الانفصال عن الأم، هذه المخاوف تبدو واضحة في نهاية الشهر الثامن من عمره، وقد تستمر بسبب تعلق الطفل غير الآمن بالأم. ويتطور الانطواء عبر مراحل النمو ليظهر على شكل خجل وانسحاب وضعف الثقة بالنفس

وحساسية مفرطة تجاه علاقاته بالآخرين.. ويعكس كل ذلك وجود طاقة سلبية دفينة في عقله اللاواعي، والمكونة من أفكاره العدائية الموجهة ضد موضوع تعلقه، وبسبب شعوره الشديد بالذنب ترتد عدوانيته إلى ذاته، ليمثل دور الضحية والمغلوب على أمره..

يبدو هذا الطفل بين جماعة أقرانه أو داخل القسم المدرسي منعزلًا وغير واثق من نفسه، لذلك قد يتعرّض لاعتداء وإساءة الأطفال المتنمرين دون أن يستطيع الدفاع عن نفسه، فينكمش وتزداد عزلته ومشاعره بالوحدة والحزن والدونية، وتتكون لديه قناعات خاطئة عن نفسه وعن الآخرين المحيطين به، وقد يُصاب بالاكتئاب نتيجة الطاقة السلبية المتراكمة في عقله اللاواعي..

– المخاوف: عادة ما يكون لدى الطفل الذي تعلقه غير آمن بالأم (والأب)، درجة استعداد للمخاوف مرتفعة.. تعكس تكوينه النفسي الهش وتُشير إلى الطاقة السلبية المتجذرة في عقله اللاواعي، بسبب أفكاره العدائية التي يكنها لوالديه. يرفض الطفل أفكاره لأنها تخيفه فيكبتها، وتتحول بطريقة لاواعية إلى موضوعات أخرى، كالخوف من الموت والخوف من الظلام.. وبمرور الأشهر والسنوات، وتراكم الخبرات المؤذية والمزعجة للطفل، والتعلم بالاقتران، تأخذ المخاوف أشكالًا متنوعة ومختلفة، كالخوف من الفشل والخوف من الوحدة والخوف من الأشباح والخوف من الناس.. ويبدو له العالم مخيفًا فالطفل يرى العالم من خلال والديه..

– الحركة المفرطة: تدل سلوكيات الحركة المفرطة على كثرة الضوضاء التي تملأ عقل الطفل بسبب الصراع اللاشعوري الذي يعيشه، الصراع الذي يجعله باستمرار مشغول الفكر بوالديه فيضيع جزء كبير من جهده وينقص تركيزه.. فالحركة المفرطة تُعبّر عن عدم قدرة الطفل على الاستقرار لأنه يفكر في معاملة والديه له، فهو يشك في حبهما له، ويخاف عليهما من أفكاره العدائية الموجهة ضدهما..

ويتعرض الطفل بسبب حركته المفرطة لمزيد من التعنيف من قبل والديه، وأيضًا من قبل أقرانه، فسلوكياته مزعجة وغير مقبولة لكل من يحيط به.. وهكذا تتصاعد حدة مشاكله السلوكية ويكون لها تأثير سلبي على نموه النفسي والاجتماعي..

– العناد الشديد: تظهر بوادر العناد لدى الأطفال في نهاية العام الثاني، ويُعتبر هذا مؤشرًا على ميلاد الذات. ولكن زيادة حدة العناد وتحولها إلى مشكلة سلوكية دليل على عدم معرفة الوالدين

كيفية التعامل معها.. فعندما يميل أحد الوالدين أو كلاهما للحد من عناد الطفل بقمع حريته وفرض ما يجب عليه فعله بالقوة، فإن أساليبهما تصبح حاجزًا أمام حريته التي وهبه الله إياها فيشعر بالإحباط، وتتولد لديه آليات الدفاع بشكل تلقائي ولاواعٍ، كالقلق والغضب والخوف ليحمي نفسه ويُحقق التوازن النفسي..

– نوبات الغضب: تنتاب الكثير من الأطفال نوبات من الغضب، وتكون تلك النوبات غالبًا دليلًا على حاجتهم للتفهم والحنان.. فمنطق الطفل في تلك اللحظة يقول: أحبيني يا أمي (أو يا أبي) لماذا ترفضينني؟ وعندما تلجأ الأم لعقابه لأنها لا تحتمل صراخه الهستيري بدلًا من عناقه وضمه، تزيد الأمر سوءًا وتعزّز منطقه في أنه غير محبوب، وتستمر نوبات غضبه لتعبّر عن صراعه اللاواعي مع أمه (أو أبيه)، وتزداد سلوكياته المزعجة وغير المقبولة..

– فوبيا المدرسة: أو رهاب المدرسة هو خوف الطفل الشديد من دخول المدرسة لدرجة الهلع. فتتسارع ضربات قلبه ويشحب وجهه وترتجف أطرافه ويضيق صدره.. ويحصل الخوف بشكل لاواعٍ وغير مقصود ودون سبب واضح. والنتيجة هي أن الطفل لا يتمكن من دخول المدرسة إطلاقًا ويحتاج إلى علاج. وتبيّن أن فوبيا المدرسة سببه الحقيقي هو خوف الطفل من الانفصال عن الأم، نتيجة صراعه اللاواعي معها وعدم ثقته في وجودها عند حاجته إليها، وفي تصوره أنه عندما تبتعد عنه بجسمها سوف تختفي ولن يراها ثانية.. لذلك يرفض الذهاب إلى المدرسة خوفًا من أن تتحقق تصوراته وهواجسه..

السلوكيات غير السوية السابقة وغيرها كثير، هي طريقة الطفل للتعبير عن تصوراته وقناعاته ومشاعره السلبية الدفينة في عقله اللاواعي، والسلوكيات الظاهرة ما هي إلا وسيلته للتنفيس عن التوتر الذي يعيشه ويعذبه.. لذلك عدم فهم المربي لذلك ومعاقبة الطفل بناءً على ما هو ظاهر، يجعل تلك السلوكيات تتفاقم وتؤدي إلى مزيد من المشاكل النفسية والاجتماعية بالنسبة للطفل، كما تزداد العلاقة سوءًا بين المربي والطفل.. وعندما يصبح المربي أكثر وعيًا فيتعامل تعاملًا إيجابيًا ومناسبًا على ضوء فهمه للأسباب الحقيقية المختبئة وراء سلوكيات طفله، عندئذ يمكنه معالجة السلوكيات غير السوية التي ما هي إلا عرَض لاضطراب التوازن الذي يعيشه الطفل، ويُعبّر به عن الخلل الموجود في ذاته كفرد، وأيضًا يُعبّر به عن الخلل الموجود في نظامه الأسري ككل..

**ثالثًا: مواقف توضّح كيف تتولد السموم النفسية لدى الأطفال**

تُعتبر السنوات السبع الأولى الأساس الذي تُبنى عليه شخصية الإنسان. فالطفولة تعيش داخلنا، وجميع الخبرات التي عشناها والأحداث التي تركت بصمتها علينا لا تفنى، بل موجودة داخل دهاليز نفوسنا، فبذور الاعتقادات الخاطئة والإدراك المشوّه والمشاعر المؤلمة تُزرع في نفوسنا.. ومن ثم تنمو تلك البذور وتكبر مع تراكم الخبرات المعززة لها، ومع مرور السنوات..

والمواقف التي سأتناولها هنا هي عبارة عن مواقف تتكرر يوميًا على الأغلب تجمع بين الطفل وأمه أو أبيه، يكون فيها الطفل قد ارتكب خطًا ما يستحق العقاب، حسب وجهة نظر أحد والديه، وتتم معاقبته بطريقة تميل إلى السلبية. إنها مواقف يتصاعد فيها الخلاف ويسوء التواصل. وسأقوم بتحليل كل موقف منها لأوضّح وجهة نظر الطفل وردود أفعاله ودوره في تصعيد الخلاف، وتأثير العقاب على إدراكه وقناعاته وتصوراته لنفسه ولوالديه وللآخرين..

والمواقف التي سأقوم بتحليلها هي ما يلي:

**الموقف رقم (1)**

منذ ميلاده وهو كثير البكاء، يبكي ليلًا نهارًا.. تجاوز الشهرين من عمره وهو لا يزال على نفس الحال. تعبت الأم ولم تعد أعصابها تحتمل، فصارت كلما بكى رضيعها انتابتها حالة من الغضب والخوف، وتلقائيًا تصرخ في وجهه وتتلفظ بكلمات نابية وتلمسه بعنف.. تُعبّر بذلك عن حالتها المتوترة والمستاءة. تجاوز طفلها عامه الرابع ونفس الموقف يتكرر يوميًا، وتصاعدت ردود أفعال الأم من صراخ إلى ضرب وتلاعب بالحب.. وردود أفعال الطفل من بكاء إلى نحيب والتصاق بالأم وعناد شديد..

عادة هناك نوعان من المواليد، النوع السهل والنوع الصعب وما بينهما درجات.. والصعب هو المولود الذي تعرّض لخبرات سلبية منذ أن كان جنينًا في رحم أمه. حيث مشاعر الأم الناتجة عن مشاكلها الزوجية وغيرها في فترة الحمل تولّد لديها مشاعر مؤلمة من الغضب والتوتر والقلق، فتؤثر سلبًا على الجنين المرتبط بها عن طريق المشيمة.

يتضح من تحليل هذا الموقف المتكرر، كيف أنّ صبر الأم نفد بسبب بكاء وليدها المستمر، فأصبحت ردود أفعالها مشحونة بالاستياء والانزعاج، فصرخت وعبست ودفعت، فازداد بكاء طفلها ونحيبه. وتصاعدت الأفعال وردود الأفعال مع مرور الأشهر والسنوات وتحوّل بكاء طفلها ونحيبه إلى صراخ وعناد شديد والتصاق بالأم وسلوكيات عدوانية موجهة نحو الإخوة والأقران.. وفي تصوره أن أمه ترفضه لشخصه (صورة الأم القاسية) فعاش معها صراعًا دون وعي منه، بين تعلقه بها وخوفه من تخليها عنه بسبب أساليبها السلبية في معاملته.. وتشوّه إدراكه وتكوّنت لديه قناعات خاطئة عن نفسه وعن علاقاته بالآخرين، كمثال عن هذه القناعات: أنا طفل صعب، أنا غير مقبول من قبل الآخرين، الناس لا ثقة فيهم.. وانتابته كذلك الأوهام والمخاوف..

**الموقف رقم (2)**

طفل في السابعة من عمره مفرط الحركة، مزعج لكل من يحيط به.. منذ أن بدأ المشي في نهاية عامه الأول أصبح لا يهدأ، ينتقل من لعبة إلى أخرى، ومن تحفة فوق المنضدة إلى أخرى على الأرض، ومن خزانة إلى أخرى ليرمي ما بها من أدوات.. حركات تبدو عشوائية. والأم تلاحقه بالصراخ أحيانًا وبالضرب والتهديد أحيانًا أخرى.. لكن لا فائدة نفس الموقف يتكرر، والوضع ازداد سوءًا وتفاقمًا، ونتيجة لتراكم الخبرات السلبية ظهرت مشاكل سلوكية أخرى لدى الطفل، وقناعات أخرى خاطئة..

يتضح من هذا الموقف المتكرر، أن الطفل تعرّض للتعنيف من قبل والدته بسبب حركته المفرطة المزعجة لكل من حوله، ورغم أنّ هدفها من ذلك هو رغبتها في أن يتخلص طفلها من سلوكياته المزعجة، لكن غاب عنها أن ما تقوم به يزيد الأمر سوءًا.. فمن ناحية يرى الطفل أن أمه فرّقت في المعاملة بينه وبين إخوته، ومن ناحية أخرى أدرك من أساليبها نحوه أنه غير مقبول أو غير محبوب لديها.

ويُمثل هذا النوع من الإدراك لدى الطفل قمة القلق الوجودي، فهو غير موجود إن لم تعترف أمه بوجوده (يدرك ذلك من تعنيفها له) فيعيش صراعًا لاواعيًا مع نفسه. أحب أمي ولا أحبها أرغب في أن تقترب مني وفي نفس الوقت قربها مني يزعجني، وهذا يُنقص من جهده ويملأ عقله بالضوضاء، فتتفاقم سلوكياته المفرطة في الحركة المصحوبة بقلة التركيز. ونتيجة لذلك تتولد لديه

مجموعة من الحيل الدفاعية اللاشعورية كالقلق والتحويل والكبت.. ويتبنى قناعات خاطئة تحط من تقديره لذاته وثقته بنفسه..

**الموقف رقم (3)**

هو في الثامنة من عمره، ومع ذلك لازال يستعمل الصراخ والبكاء عندما يرغب في شيء ما. موقف يتكرر يوميًا، والأم تنزعج وتستاء من ذلك ولا تجد وسيلة أفضل من أن تلبي له جميع طلباته، بحثًا عن الراحة والهدوء، حتى إن كانت طلباته غير مقبولة لديها.. ومرّت الأيام واستياء الأم يتفاقم فأصبحت بدورها كثيرة الصراخ والتهديد والعنف، وطلبات ابنها أصبحت أوامر تعمل على تنفيذها في الحال وإلا سيستمر صراخه وغضبه لفترة طويلة..

من الواضح أن هذه الأم مشغولة بنفسها وليس لديها وقت للتواصل مع ابنها، فلجأت تلقائيًا إلى حلول آنية معه، دون أن تكون واعية بأن ما تفعله سوف يؤثر سلبًا على إدراكه وتصوره للأحداث والمواقف التي ستربطه بالآخرين حاليًا وفيما بعد..

هنا أدرك هذا الطفل من أساليب والدته أن الصراخ هو الوسيلة الأفضل لتحقيق ما يرغبه في أسرع وقت ممكن، فهو لا يتحمل الصبر أو الانتظار ولا يقبل التأجيل.. لكن هذا الإدراك المشوّه جعله عرضة للإحباط المستمر عند تعامله مع الآخرين خارج البيت، وخالفت توقعاته الواقع، لأن الحياة في المدرسة وخارج البيت قائمة على مهارات الشخص التواصلية وليس على الابتزاز العاطفي.. كما أن أساليب الأم، من صراخ وتهديد وتعنيف، التي عبّرت بها عن استيائها وانزعاجها وحيرتها، أعطت طفلها إحساسًا بعدم الأمان والخوف، وخلقت لديه صراعًا داخليًا نتيجة مشاعره السلبية تجاه أمه. فالطفل يحتاج إلى سلطة حازمة وقواعد واضحة ومحددة في تربيته، ليشعر بقوة الوالدين واحتوائهما له..

**الموقف رقم (4)**

طفل منذ أن كان رضيعًا في شهره الثاني، أصابه مرض الربو، فكان شديد الحساسية لنزلات البرد وتقلبات الجو. ما جعل أمه تخاف عليه وأخذت تحميه حماية مبالغًا فيها، بل صار نقطة ضعفها.. وفي عامه الثالث صار قلقًا وعنيدًا ومتقلب المزاج. موقف يتكرر يوميًا، أمه تلبي له جميع طلباته عندما يصرخ فتقوم نيابة عنه بما يمكنه أن يقوم به بدل أن تعطيه الفرصة ليتدرّب عليه..

يتضح من هذا الموقف المتكرر أن الأم تعاني من الشعور بالذنب تجاه ابنها لأنه كثير المرض. ودفعها شعورها هذا دون وعي منها إلى أن تحمي ابنها بشكل مبالغ فيه (خاصة عندما يلجأ للصراخ)، تبريرًا عن مشاعرها بالانزعاج والاستياء وعدم تقبلها لوضعية ابنها الهشة.. وبما أن الأطفال يلتقطون أدق مشاعر والديهم وخاصة من ناحية الأم، لذلك عانى هذا الطفل من مشاعر القلق والغضب والذنب، ومن صراعات داخلية موجهة ضد الأم، من جهة بسبب حمايتها المبالغ فيها والتي تُشعره بعجزه وقلة حيلته، ومن جهة أخرى بسبب شعوره بالذنب لتسببه بانزعاجها واستيائها..

وهكذا تشوّه إدراك هذا الطفل لتصوره أنه أهم شخص داخل البيت، وكأن لسان حاله يقول: أبي وأمي خُلقا في هذه الحياة من أجلي فأصبح – دون قصد منه – يتلاعب بعواطفهما وقلقهما عليه ليدفعها لتلبية مطالبه التي لا تنتهي، وفي نفس الوقت لا تُشبع حاجته للحب والأمان.. وأصبح التلاعب بمشاعر الآخرين المقربين له أسلوبه في التعامل معهم..

### الموقف رقم (5)

طفلة عندما بلغت سن الثانية عشرة من عمرها استوعبت أن والدها يستخدم معها سياسة القمع والتسلط، ويتدخّل في تفاصيل حياتها. موقف يتكرر يوميًا، يُصدر فيه الأب أوامره التي محورها كلمة ممنوع.. ممنوع زيارة الصديقات، ممنوع استعمال الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) إلا من أجل البحث المدرسي، ممنوع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ممنوع الخروج إلى الشارع إلا برفقة أحد والديها أو أخيها الأكبر.. فشعرت بالاختناق خاصة وأنها كانت على أبواب مرحلة عمرية جديدة التي هي مرحلة المراهقة..

يظهر من هذا الموقف المتكرر دور الأب السلطوي الخائف على ابنته، هذا الأب الذي لا يدع مجالًا لها كي تُعبّر عن نفسها وتتعلم من أخطائها.. فحسب وجهة نظرها ترى أن أباها يرفضها. فهو لا يحاورها أو يُلبي حاجتها لحنانه وعطفه، بل يصدر أوامر وتوجيهات فقط، وهذا أزعجها بل وأخافها أيضًا.. فعاشت صراعًا داخليًا معه، تحبه ولا تحبه، تحتاجه ولا تحتاجه.. وانعكس هذا الصراع على طريقة إدراكها للمواقف وعلى سلوكياتها، فكانت سريعة الغضب وتنقصها الثقة بالنفس وتميل إلى التمرد والتحدي..

**الموقف رقم (6)**

هي كانت البنت الخامسة بين أخواتها، تمنّى والداها أن تكون ولدًا، لكن شاء الله أن تكون بنتًا. في البداية رفضتها الأم، ومن ثمّ تداركت الأمر وأصبح الموضوع بالنسبة إليها عاديًا. لكنها لم تحظَ بالاهتمام الذي حظي به أخواتها الأربع الأوائل. وهكذا بكل تلقائية، وعن جهل عبّرت الأم عن مشاعرها، ونفس الموقف تكرّر في العديد من المناسبات، كانت تقول فيه: كنت أتمنى لو كانت ابنتي الأخيرة ولدًا، شعرت بالألم عندما أنجبت البنت الخامسة.. لم تكن تعلم أنّ كلامها هذا ترك أثرًا سيئًا على ابنتها التي أصبحت أكثر ميلًا إلى الصعوبة..

يتضح من هذا الموقف أنّ هذه الابنة فهمت أنّ أمها رفضتها لشخصها وفضّلت أخواتها عليها، فعاشت صراعًا داخليًا معها، كأنها تقول لأمها: اهتمي بي ولا أحتاج إلى اهتمامك، أرغب فيك ولكن ابتعدي عني.. وانعكس ذلك على تصوراتها لنفسها وتصوراتها لأفراد عائلتها، ولسان حالها يقول: أنا لا أستحق الاهتمام، أنا غير محبوبة، أخواتي أفضل مني.. وأصبحت أكثر ميلًا للخجل والانسحاب والعدوانية..

**الموقف رقم (7)**

طفل في الخامسة من عمره يميل إلى الخجل والانطواء، صفة ربما ورثها عن أبيه.. وبدلًا من أن يُشجعه أبوه على الانطلاق والتعبير عن نفسه، كان عدوانيًا معه. موقف يتكرر دائمًا حيث يُكثر فيه الأب من الانتقاد والتعليق واللوم عندما يرى في ابنه ما يدل على الانسحاب ونقص الثقة بالنفس.. وقد خفي عليه أنّ ما يحاربه في ابنه، في الواقع هو ما يكرهه في نفسه.. فهو يكره خجله وانسحابه وضعف ثقته بنفسه..

يتضح من هذا الموقف المتكرر، جهل الأب بنفسه وبأساليب التربية الإيجابية.. فرغم أنّ الطفل لا ذنب له سوى أنّه يشبه أباه، إلا أنّ كثرة انتقادات الأب وتعليقاته أعطت نتائج عكسية. فزاد خجل الابن وتزعزعت ثقته بنفسه ظنًا منه أنّ أباه يرفضه، وبالتالي كبت أفكاره العدائية ضده، وتجنّبه خوفًا منه.. وانعكس ذلك على سلوكياته فارتفعت درجة خجله وانسحابه..

**الموقف رقم (8)**

هو حاليًا في التاسعة من عمره. في سن الثالثة كان شديد العناد والالتصاق بأمه، يبكي عندما تبتعد عنه، وعند قربها منه يتصرف بطريقة تثير غضبها.. يُشاغب ويعتدي على أخيه المولود حديثًا، ويغضب لأتفه الأسباب. تعبت الأم ولم تعد أعصابها تحتمل، فأصبحت تكرر نفس الموقف يوميًا، أي عندما يقترب منها ابنها وهو يبكي تُبعده عنها وتهدده بالتخلي عنه..

من الواضح أن هذا الطفل قد شعر بالغيرة من أخيه المولود حديثًا، وخاف من أن تتخلى أمه عنه.. فعندما وجهّت أمه تركيزها نحو أخيه الأصغر شعر هو بأن وجوده مهدد، وتصوّر أن أمورًا مخيفة قد تحدث له، قائلًا لنفسه: أمي سوف تتخلى عني، أخي الصغير هو السبب، أنا لا أحب أخي.. وانعكس ذلك على سلوكياته، فأصبح أكثر ميلًا إلى العناد والتحرش بأخيه والالتصاق بأمه.. والهدف اللاشعوري من ذلك هو جذب اهتمام أمه نحوه بدلًا من تركيزها على أخيه. وعندما غاب عن الأم فهم دوافع ابنها عاقبته على سلوكياته المزعجة، فازداد الأمر سوءًا وضعف التواصل بينهما، وتعززت تصورات الطفل المخيفة بالنسبة إليه وانتابته الهواجس في أن تتخلى أمه عنه..

### الموقف رقم (9)

طفل في العاشرة من عمره، يميل إلى الكسل في المدرسة وهاجسه هو لعب الكرة والألعاب الإلكترونية.. يقوم أبوه بمراقبة واجباته المدرسية في البيت، لكنه تعب معه وضاق ذرعًا بإهماله، واعتاد على تكرار عبارات محددة في كل موقف يجمعه بابنه: ادرس وإلا ستفشل، أتعبتني ولم أعد أطيق مساعدتك، أخوك الأكبر أفضل منك، لماذا أنت مهمل في دروسك..

يسمع الطفل هذه العبارات السلبية يوميًا، فيبدو غير مبالٍ في الظاهر، لكنه في الواقع يدرك من أساليب أبيه السلبية نحوه أنه غير مقبول لديه.. فتولّدت لديه أفكار عدائية نحو أبيه جعلته يشعر بالذنب والخوف، لكنه في نفس الوقت يحب أباه.. هذا التناقض بين مشاعره وأفكاره، ولّد لديه صراعًا لاواعيًا زعزع ثقته بنفسه وبقدرته على الاهتمام بدروسه وواجباته..

### الموقف رقم (10)

طفل يبلغ من العمر خمس سنوات، ذو وجه شاحب وشهية ضعيفة، أما أمه فهاجسها ماذا وكيف تُطعم ابنها.. مستخدمة كل الوسائل من صراخ وأمر وتوسل ومتلفظة بعبارات، من قبيل:

ستموت، ستصبح هيكلًا عظميًا، انظر كم أنت ضعيف.. لعلّه يأكل الوجبة التي قررتها له. مواقف مثل هذه تتكرر كل يوم، وتزداد المشكلة تفاقمًا..

يتضح من هذا الموقف المتكرر يوميًا هاجس الأم وخوفها على صحة ابنها، وهي ترغب في أن يكون بصحة جيدة ووزن مناسب. لكن أساليبها السلبية حسب منظور طفلها تعكس ضعفها وقلقها فتُشعره بعدم الأمان.. كما تُبرمج رسائلها السلبية عقله اللاواعي بقناعات خاطئة تحط من تقديره لذاته وتُشعره بالهشاشة وقلة الحيلة، فتُوّلد لديه أفكارًا ومشاعرَ عدائية نحو أمه، يكبتها لاشعوريًّا، ويُظهر لها سلوكيات الطفل الضحية والمغلوب على أمره لتشعر هي بالذنب.. فقد يتمارض ويعزف عن الطعام رغبة منه في جذب انتباهها للأمر الأكثر أهمية بالنسبة إليها، ألا وهو تغذيته..

يتضح من المواقف السابقة، أن كل ما نقوم به من سلوكيات يعكس تصوراتنا وفهمنا للأحداث والمواقف المختلفة التي نمر بها.. وسلوكيات الطفل غير المقبولة أو البعيدة عن الصواب تعكس تصوراته وهواجسه، التي هي بعيدة عن تصورات الوالدين وغائبة عن فهمهما. لذلك قد يُقاوم الوالدان تلك السلوكيات بأساليب عنيفة تميل إلى السلبية دون محاولة منهما لفهم دوافع أبنائهما وتصوراتهم وقناعاتهم الكامنة خلف تلك السلوكيات، فيزداد الأمر سوءًا ويضعف التواصل بين الوالدين وأبنائهما. ومن هنا تنشأ القنابل الموقوتة وتنمو عبر مراحل النمو وعبر تراكم الخبرات السلبية..

## الفصل الثالث
## نشأة السموم النفسية
## على مستوى النظام (الأسرة كنموذج)

### أولًا: معنى النظام وخصائصه

النظام system هو مجموع عناصر في حالة تفاعل مستمر، وأي تغيير في أحد العناصر، يؤدي إلى تغيير في جميع العناصر الأخرى.

هذا تعريف شامل وواسع ينطبق على أي نظام. سواء كان أسرة أو مدرسة أو مؤسسة أو جسم إنسان أو خلية أو مجموعة شمسية...

عندما نتناول نظام جسم الإنسان، على سبيل المثال، نجد أنه يتكوّن من مجموعة من الأجهزة وهي: الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والجهاز التناسلي وغيرها.. هذه الأجهزة في حالة تفاعل مستمر فيما بينها، يجمعها التعاون والانسجام.. وأي خلل في أي جهاز منها يؤثر حتمًا في الأجهزة الأخرى..

لنأخذ نظام المدرسة كمثال آخر، نجد أنه يتكوّن من مجموعة من الأعضاء منهم: مدير المدرسة، وموظفو الإدارة، والأساتذة، والتلاميذ.. ويرتبط هؤلاء الأعضاء فيما بينهم بشكل تفاعلي وتكاملي..

ما يهمنا في هذا الفصل هو نظام الأسرة كنموذج:

الأسرة عبارة عن مؤسسة مكونة من مجموعة من الأفراد هم: الأب والأم والأبناء. ويربط هؤلاء الأفراد فيما بينهم علاقات متعددة، وهي: العلاقة الزوجية، والعلاقة بين الأب والأبناء، والعلاقة بين الأم والأبناء، والعلاقة بين الإخوة.. كل علاقة من هذه العلاقات تؤثر وتتأثر بالعلاقات الأخرى. فعلى سبيل المثال، تؤثر العلاقة الزوجية على علاقة الأب بالأبناء، وتؤثر على علاقة الأم بالأبناء، وأيضًا تؤثر على علاقة الإخوة فيما بينهم.. وكذلك كل فرد من أفراد نظام الأسرة يؤثر ويتأثر بالأفراد الآخرين.. إضافة إلى ذلك، المحيط الخارجي يؤثر في نظام الأسرة، ويشمل هذا المحيط، كل من عائلتي الزوجين والأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والسياسية للمجتمع ومكان السكن وطبيعة العمل..

والنظام ككل يُشكل قوة ناتجة عن هذه التفاعلات، وبالتالي فالنظام له خاصية مستقلة عن الأفراد الذين يشكلونه، فهو ليس مجموع أفراده أي، أب + أم + الابن الأول + الابن الثاني.. بل النظام عبارة عن الطاقة الناتجة عن تفاعلات الأعضاء المنتمين إليه فيما بينهم، والتفاعلات بين النظام والأنظمة الخارجية المحيطة به.. لذلك تفسير سلوك فرد ما ينطلق من تحليل النظام المنتمي إليه أولًا..

نظام الأسرة كأي نظام آخر يتكون من مركز وحوله مجموعة من المجالات أو المسارات البيضاوية، ومسار كل فرد فيه يختلف عن مسار الفرد الآخر.. فالأب أو الأم (أو كلاهما) صاحبا السلطة في المركز، وكل ابن من الأبناء له مجال أو مسار مختلف عن الآخر حسب ترتيبه بين الإخوة. فالابن الأول في مسار، والابن الثاني في مسار، والثالث في مسار، وهكذا.. والكل يدور حول المركز. لذلك نجد أن لكل طفل سيكولوجية تختلف عن سيكولوجية الآخر حسب ترتيبه بين إخوته..

ويمكننا تشبيه نظام الأسرة بنظام المجموعة الشمسية، فالشمس تحتل المركز وجميع الكواكب تدور في فلكها وكل منها في مسار، وفي نفس الوقت كل كوكب منها يدور حول نفسه.. كمثال آخر، نجد في نظام الذرة أنها مكونة من نواة موجبة الشحنة تتركز فيها بروتونات ونيوترونات، ويدور حول النواة الإلكترونات وهي جسيمات كهربية سالبة.. وأي نظام آخر يخضع لنفس المبدأ، وفي النهاية كل ما في الكون يحكمه مبدأ واحد. فكل مخلوق هو عبارة عن نظام وينتمي لنظام، وكل نظام خاضع لنظام آخر، وهكذا نظام في نظام في نظام..

إذن، كل فرد من أفراد النظام هو جزء من نظامه لا يمكنه الانفكاك عنه، وبالتالي لا يمكننا فهم الفرد وفهم سلوكياته وفهم مشاكله إلا من خلال تحليل النظام المنتمي له.. فالكل يُفسر الجزء (الفرد)، وأيضًا الفرد بدوره يؤثر في النظام ككل..

وكلما كان هناك تعاون وانسجام بين أفراد النظام، كانت طاقة النظام إيجابية وقوية في مصلحة جميع الأعضاء، ومصلحة استقرار النظام. وعندما تكون العلاقات سلبية تظهر السموم المختلفة مثل: العنف والحقد والقلق والألم والخوف والغيرة والغضب.. التي جميعها تهدد استقرار الأسرة، وتؤدي إلى بروز أعراض غير سليمة من المشاكل النفسية والصحية..

**خصائص الأنظمة (نظام الأسرة كنموذج):**

لكي نفهم معنى النظام لا بد لنا من فهم خصائصه، وهذه الخصائص هي:

**أ ـ العرض (أو الأعراض)**

العرض هو مؤشر لاضطراب النظام، اضطراب يهدد استقراره ووجوده، وكأن العرض هاتف يقول للنظام: انتبه! افعل شيئًا، هناك أخطاء تهدد استقرارك ووجودك.. على سبيل المثال: في حالة المرض، ارتفاع درجة حرارة المريض يُعتبر مؤشرًا على أن هناك مشكلة صحية داخل نظام الجسد واختلال في توازنه. فالعرض هو تنبيه إلى وجود اضطراب ما يحتاج إلى علاج أو تدخل، فالمقصود من العرض (أو الأعراض) هو إعادة التوازن للنظام والمحافظة على استمراره. والتوازن ليس حالة ثابتة بل هو حالة حركية مستمرة، يبتعد النظام عن التوازن ويقترب منه نتيجة للتغيرات التي تحصل باستمرار في تصرفات أفراده وفي علاقاتهم البينية.. وتظهر الأعراض وتنشأ السموم عندما تنحو تلك العلاقات إلى اتجاه سلبي..

يظهر العرض على شكل مشكلة نفسية أو اجتماعية أو صحية.. تصيب أحد أفراد النظام أو أكثر من فرد. على سبيل المثال: قد تظهر فجأة مشكلة نفسية لدى أحد الأبناء في الأسرة، فشل دراسي مثلًا، لو بحثنا في أسباب فشل هذا الابن وظروفه، سنجد أن نظام الأسرة يُعاني من خلل يهدد استقراره، وظهور العرض هو طريقة للفت نظر كل فرد من أفراد النظام إلى مشكل الفشل الدراسي، ليعمل على التركيز على هذا المشكل من أجل إيجاد حل له، بدلًا من تركيز الأفراد على العلاقات السلبية الموجودة في النظام والتي هي من تهدد توازن النظام واستقراره ووجوده..

**ب – الداخلات والخارجات**

الداخلات والخارجات مصطلحان مهمان في مفهوم النظام. فالنظام نسق مفتوح على المجال المحيط، وليس مغلقًا، لأنه يتعرّض باستمرار لأحداث أو أمور مستجدة تدخل عليه من الخارج.. على سبيل المثال: زواج أحد الأبناء، ودخول عضو جديد إلى الأسرة يؤدي إلى اختلال في توازنها، وليعود التوازن أو الاستقرار يحصل تغيير في طبيعة العلاقات وفي تصرفات الأفراد، من أجل استيعاب العضو الجديد والتكيف معه داخل نظام الأسرة..

وأيضًا يتعرض النظام الأسري لأحداث أو أمور مستجدة نابعة من داخله، تؤدي إلى اختلال في توازنه واستقراره. على سبيل المثال: دخول أحد أطفاله إلى المدرسة للمرة الأولى، أو تقاعد الأب من العمل.. إنها خارجات تؤدي إلى تغيير في طبيعة العلاقات داخل النظام وفي تصرفات أفراده..

إن عملية استيعاب الداخلات والخارجات، ومن ثم التكيف معها ليحصل التوازن، نسميها عملية الضبط الذاتي. وكلما كان النظام أكثر استقرارًا وثباتًا تمت عملية الضبط دون حدوث مشاكل أو أعراض، والعكس صحيح عندما يكون النظام هشًا بسبب العلاقات غير السليمة الموجودة فيه، فالاحتمال الأكبر في هذه الحالة تعرضه لاضطرابات أو ظهور أعراض لدى فرد أو أكثر من أفراده، بسبب الداخلات والخارجات وعدم قدرة النظام على استيعابها والتكيف معها بشكل إيجابي وناجح..

وهنا أشير إلى وجود نوعين من الأنظمة، النظام المفتوح: وهو الذي يسمح بإيجاد بدائل للتكيف مع الأحداث الجديدة، والناتجة عن التحولات الاجتماعية. والنظام المغلق: وهو النظام الجامد وغير القادر على التكيف مع المستجدات.

**ج – عملية الضبط الذاتي**

تتم عملية الضبط الذاتي تلقائيًا داخل النظام الأسري للمحافظة على استقراره وثبات هويته. فيتفاعل النظام مع الداخلات والخارجات ليستوعبها ويتكيف معها، أو يستبعدها إذا لم يتمكن من تقبلها، أو يستوعبها ولا يستطيع التكيف معها، فتتم عملية الضبط الذاتي لكن يلازمها ظهور مشاكل واضطرابات داخل النظام..

فالنظام ينظم نفسه بنفسه ليضمن الحفاظ على هويته ووجوده.. والمحك الحقيقي لمدى قوته وسلامته هو مدى استيعابه للداخلات والخارجات وصموده أمام التغيرات وتكيفه معها.. ويعتمد هذا على مدى سلامة العلاقات المكوّن منها هذا النظام وهي: العلاقة الزوجية، والعلاقة بين الآباء والأبناء وبين الأمهات والأبناء، والعلاقة بين الإخوة.. وأيضًا يعتمد على مدى وجود قواعد واضحة ومحددة تضمن سير التفاعلات بين الأشخاص بشكل سليم، وتضمن إشباعًا عاطفيًا وماديًا لجميع أفراد النظام..

**د – وجود قواعد واضحة ومحددة**

القواعد هي مجموعة من القوانين التي تعكس المبادئ والقيم التي يؤمن بها الوالدان، يتفقان عليها بهدف تنظيم العلاقات وتنظيم التواصل بين أفراد الأسرة.. وكلما كانت القواعد محددة وواضحة داخل النظام ومتفق عليها، كان النظام أكثر رسوخًا واستقرارًا، وأدى إلى علاقات بين الأفراد أشد متانة وثباتاَ..

ومن أمثلة هذه القواعد: احترام الوالدين، اجتماع أفراد الأسرة على مائدة الطعام، تعاون الأفراد لإنجاز المهمات المتعلقة بخدمات البيت، تحديد أوقات النوم ومشاهدة التلفاز واستخدام الأجهزة الإلكترونية بالنسبة إلى الأبناء حسب السن..

**هـ – التواصل مفهوم أساسي في النظام**

يتكون النظام من مجموعة من الأفراد بينهم علاقات تفاعلية، تأثير وتأثر. فعل (أ) يؤثر في (ب)، ورد فعل (ب) يؤثر بدوره في (أ)، وتفاعل (أ مع ب) يؤثر في تفاعل الأفراد الآخرين في النظام.. وهكذا.

والتواصل إما أن يكون لفظيًا كاللغة المنطوقة، أو غير لفظي يُفهم من حركات الجسد ونبرة الصوت ونظرة العين.. واللفظي وغير اللفظي مندمجان أثناء التواصل لا يمكننا أن نفرّق بينهما. وكل فرد في حالة تواصل مستمر مع الآخر ومع نفسه ومع الطبيعة واعيًا بذلك أم غير واعٍ، كلامه وصمته وحركاته ونظراته وغيابه وحضوره.. كل ذلك تواصل.

فالتواصل عملية ديناميكية مستمرة تعمل على تسيير النظام، ويتم بواسطتها تبادل المعلومات بين الأفراد، وهذه المعلومات لها دلالات ومعانٍ بالنسبة إليهم..

والتواصل بين أفراد النظام يولّد طاقة، قد تميل تلك الطاقة إلى الإيجابية عندما تكون اتجاهات الأفراد في ما بينهم محبة ورحيمة وراضية، وعندما تميل العلاقات إلى السلبية تنشأ السموم النفسية والمكونة من اعتقادات خاطئة وأوهام وشكوك ومشاعر مؤلمة، كالحقد والكراهية والغيرة ونقص الثقة بالنفس وبالآخرين.. ومع تراكم الخبرات المؤلمة تتحول السموم إلى قنابل موقوتة، على مستوى النظام، قابلة للانفجار في فترات التحول والتغيير نتيجة لعدم قدرة النظام على استيعاب الداخلات والخارجات.. فتصيب فردًا أو أكثر منهم بمشاكل نفسية أو صحية أو ربما كارثة مفاجئة (كحادث سيارة)، وتصيب عادة الفرد الذي هو نقطة ضعف النظام في تلك الفترة، على سبيل المثال: الأم حديثة العهد بالولادة، قد تُصاب بالاكتئاب. والابن الذي يخطو أولى خطواته في مرحلة المراهقة، فقد ينحرف ويتمرد. والأب الذي تقاعد لتوّه قد يتعرض لعارض صحي..

**و ــ لكل نظام هدف أو عدة أهداف**

وهدف نظام الأسرة الأول هو إنجاب أطفال والعمل على تربيتهم وتكوينهم ليكونوا أفرادًا فاعلين في المجتمع الذي تنتمي إليه الأسرة.

ومن أهدافه الأساسية تحقيق الاستقرار العاطفي والنفسي لرجل وامرأة قررا العيش معًا وتكوين أسرة، وتقديم الرعاية للأبناء وتحمّل مسؤوليتهم من جميع النواحي، الجسمية والنفسية والاجتماعية والتعليمية.. ليكونوا بدورهم أفرادًا ناضجين لديهم القدرة على تحّمل مسؤولية أنفسهم، وتربطهم بوالديهم وبأعضاء الأسرة علاقة حسنة وإيجابية..

إذن أهم ما يُميّز نظام الأسرة هو أنّ العلاقات بين أفراده قائمة على الترابط العاطفي، وبذلك يختلف طابع هذا النظام عن أي نظام آخر، سواء كان مؤسسة أو مدرسة أو مجتمعًا.. كما أنّ أفراده يختلف كل منهم عن الآخر اختلافًا كليًا، رجل وامرأة وطفل، لكل واحد منهم خصوصية مختلفة. فالرجل والمرأة جنسان مختلفان يختلف كل منهما عن الآخر في جوانب كثيرة، النفسية والجسمية والفكرية والاجتماعية، ومن السهل أن تكون العلاقة بينهما مشوبة بالصراع.. والطفل هو فرد في طريق النمو، وتفاعله مع والديه يؤدي إلى ميلاد ذاته وبناء شخصيته، فالعلاقة بينه وبينهما تكاملية،

هما صاحبا السلطة وهو يسمع ويُطيع ويتفاعل، فهما من يربيانه، لكن عندما تميل أساليبهما التربوية إلى السلبية تصبح العلاقة بينهما وبينه في المراحل التالية للطفولة، مشحونة بالصراع..

إذًا نفهم مما سبق، أن الأسرة نظام وكذلك كل فرد من أفرادها نظام بذاته ومختلف عن الآخر، مختلف في موقعه داخل الأسرة، ومختلف في صفاته وموروثه الجيني.. وبالتالي يختلف في خبراته ومنظومة أفكاره ومنطقه.. وكل منا شخص متفرّد لا مثيل له، لذلك فالصراع داخل الأسرة أمر حتمي، لأن وجود كل فرد منهم مرهون بوجود الآخر، من أجل تحقيق كلٍ منهم لوجوده وتأكيد ذاته وسط الأفراد الآخرين داخل نظام الأسرة..

قد يكون الصراع بسيطًا ويسهل التعامل معه، عندما يكون نظام الأسرة متماسكًا ومحققًا للإشباع العاطفي والنفسي لكل فرد من أفراده، وعندما يكون النظام هشًا بسبب اضطراب العلاقات التي تُكونه، يرتفع مستوى الصراع بين أفراده. وكلما زادت حدة الصراع نشأت السموم ونمت لتتحول إلى قنابل موقوتة قابلة للانفجار، وهنا تظهر الأعراض.. وعندما يُصبح النظام غير قادر على استيعاب الداخلات والخارجات، يُصبح على وشك الانهيار، وقد ينهار فعلًا، وغالبًا بسبب انفصال مؤسسي النظام، الزوج والزوجة (الأم والأب) ويتفكك النظام بعدها..

**ثانيًا: الخلافات الزوجية ودورها في نشأة السموم النفسية داخل النظام الأسري**

يكتمل تأسيس نظام الأسرة بعد زواج رجل بامرأة وإنجابهما للطفل الأول. فالنظام يتكوّن من ثلاثة أعضاء على الأقل.. بينما علاقة رجل بامرأة بعد إمضاء العقد تُسمى علاقة زوجية، وليست أسرة..

فعندما يتزوج رجل بامرأة، يكونا قد وضعا حجر الأساس لبناء أسرة، ويُسمى ارتباطهما علاقة زوجية، وتبدأ المحطة الأولى لنظام الأسرة بعد ميلاد الطفل الأول، وهنا تصبح العلاقات بين ثلاثة أطراف، وهي: العلاقة الزوجية، العلاقة بين الأم والطفل، العلاقة بين الأب والطفل. وكل علاقة من هذه العلاقات تؤثر في العلاقة الأخرى، وكل فرد منهم يؤثّر بدوره في العلاقات، والتأثيرات متبادلة.. إنه تفاعل أفراد النظام الذي يؤدي إلى توليد طاقة النظام، وهي تختلف عن الطاقة المتولدة من تفاعل كل فرد منهم مع نفسه..

تأتي الزوجة من نظام أسري ما ويأتي الزوج من نظام أسري آخر، وكل منهما يُمثّل نظامه، فيحمل في نفسه مجموعة من الاعتقادات والتصورات الواعية وغير الواعية الإيجابية والسلبية عن مفهوم الزواج وتكوين أسرة، ويُعبّر كل منهما عن نفسه وعن نظامه من خلال تفاعله اليومي مع الطرف الآخر..

تُجسّد العلاقة الزوجية صراع الإنسان مع وجوده على هذه الأرض، صراعه مع نفسه ومع الآخر، وفي نفس الوقت تُجسّد حاجة الإنسان للدعم والمساندة وحاجته للتقبل والاهتمام، وحاجته للاعتراف بوجوده والاعتراف بهويته..

وتبدأ من هذا المنطلق العلاقة الزوجية التي هي خاضعة (رغم أهميتها) لمعتقدات كل منهما واتجاهاته وتوقعاته ونقاط ضعفه وقوته، وخاضعة للحالة المزاجية والنفسية والعصبية لكل منهما.. لذلك من السهولة بمكان وقوع الخلافات والمشاحنات بينهما، رغم أنّ الأصل في العلاقة هو المودة والرحمة. وقد تتصاعد الخلافات بعد ميلاد الطفل الأول، فتنشأ السموم النفسية ويصبح هناك صعوبة في استيعاب الحدث الجديد والتكيف معه، الحدث الذي حوّل علاقة رجل بامرأة إلى نظام أسرة.. الصعوبة في الاستيعاب والتكيف يزيد من تراكم السموم، خاصة وأنّ ظهور دور كل من أهل الزوجين يصبح أكثر وضوحًا، بشكل مباشر وغير مباشر داخل نظام الأسرة المكونة حديثًا. هذا الدور الذي قد يكون سلبيًا بسبب رغبتهما اللاواعية في عرقلة استقلال هذه الأسرة الفتية..

إذًا العلاقة الزوجية هي أساس البناء الأسري، وعندما تكون العلاقة بين الطرفين قائمة على التفاهم والاحترام والتكافؤ وتلبية كل منهما لاحتياجات الآخر النفسية والعاطفية، يصبح الأساس قويًا ليُبنى عليه نظام أسري قادر على مواجهة تحديات الحياة، وقادر على استيعاب الداخلات والخارجات والتكيف معها، وقادر على التكيف مع فترات التحول والتغيير التي يخضع لها النظام الأسري، على سبيل المثال: ميلاد الطفل الأول، زواج أحد الأبناء ودخول عضو جديد إلى الأسرة، تقاعد الأب عن العمل..

وعندما تكون العلاقة الزوجية مشحونة بالخلافات والصراعات، فإن نظام الأسرة يصبح قائمًا على أرضية هشة وضعيفة، فتنفجر القنابل الموقوتة المرتبطة بالخبرات المؤلمة اللاواعية والمكبوتة لكل طرف من طرفي العلاقة، ويخرج محتوى السموم في مواقف الاستفزاز على شكل

ثورات غضب ظاهرة أو خفية، مشحونة بالخوف والغيرة والحقد والرغبة في الانتقام والحزن والشك.. إنها مشاعر وتصرفات مؤذية ومدمرة للشخص نفسه وللنظام الأسري عامة.

وتُعتبر القنابل الموقوتة بمثابة نقاط ضعف في تركيبة شخصياتنا، وعندما تُستفز تلك النقاط بالمثيرات الخارجية والداخلية تجعلنا نتصرف بشكل بعيد عن التوازن والنضج والصواب، نتصرف بشكل عدواني وعنيف أو بشكل منسحب ومتجنب، ويرتبط كلا النوعين من التصرفات بسوء الظن (أو النية العدائية) المشحون بالمشاعر السلبية والقناعات الخاطئة..

الخلافات الزوجية قد تكون بسيطة في أصلها، يُمكن للطرفين تجاوزها والتوصل للحلول الوسط.. وقد تكون قوية وسامة وتصل إلى العنف المادي والمعنوي فتهدد استقرار نظام الأسرة، وقد تؤدي إلى تفكك هذا النظام عندما ينفصل الزوجان ويحصل الطلاق فتنكسر القواعد.. ويتأزّم الأبناء.

**وسأوضح فيما يلي دور العلاقات الزوجية السامة في تفكك نظام الأسرة وانهياره..**

الهدف من العلاقة الزوجية هو تحقيق المودة والرحمة والشعور بالسكينة والأمان، وتحقيق الاستقرار العاطفي والنفسي.. إلا أنّ الوصول إلى هذا الهدف يحتاج إلى تناغم وانسجام وتواصل جيد بين طرفي العلاقة. والعلاقة الزوجية السامة هي العلاقة التي يشعر فيها الطرفان بعدم الراحة والانزعاج، والتعب والإرهاق النفسي والجسدي، بسبب انخفاض مستوى الطاقة الناتج عن التوتر الداخلي المزمن، فالمشاحنات والخلافات المستمرة، غالبًا ما تؤدي إلى الانفصال وانهيار النظام الأسري..

يمكننا تشبيه العلاقة الزوجية برقصة تتم بين طرفين، فإذا وقع خلل في هذه الرقصة معنى ذلك أنّ كليهما مسؤول عن اختلالها.. والسؤال المطروح هنا، ألا يمكن أن يكون أحد طرفي العلاقة ظالمًا والطرف الآخر مظلومًا؟ الظالم عاش دور المتنمر فظَلم الطرف الآخر، والمظلوم عاش دور الضحية فظَلم نفسه.. ويعاني كلاهما الظالم والمظلوم من مشاعر الوحدة والعجز وقلة الحيلة، وفي عقله اللاواعي قنابل موقوتة تنفجر باستمرار بسبب السهولة التي يُستفز كل منهما من الطرف الآخر، يُستفز من كلامه ومن نظرته ومن نبرة صوته، ومن سلوكياته المختلفة.. وكل منهما يستجيب للاستفزاز بطريقة تختلف عن الآخر. وفي النهاية كل منهما يتهم الآخر بشتى الاتهامات،

وكل منهما يدور حول نفسه، ويدور في حلقة مفرغة من الأفعال وردود الأفعال السلبية العدوانية والمنسحبة. وهكذا تبدو العلاقة بعيدة عن الانسجام والتناغم..

وتتنوّع العلاقات الزوجية السامة بتنوّع الشخصيات الصعبة المعقدة. الشخصيات المشحونة بخبرات سلبية ناتجة عن علاقة بالوالدين محبطة وسلبية، خلال الطفولة والمراهقة. شخصيات تُعاني من نقص الثقة بالنفس، وتُعاني من مشاعر اضطهاد ومخاوف وقلق.. تظهر تلك المعاناة في سلوكيات دفاعية غاضبة، وقد تظهر في سلوكيات انسحاب وتحفظ وميل للشكوى والإلحاح.. وقد تظهر في سلوكيات انحراف كالميل لتعاطي الكحول والتدخين وإقامة علاقات خارج إطار الزوجية..

**ومن أنواع العلاقات الزوجية السامة، ما يلي:**

كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية السامة مرآة للآخر يرى فيه نقاط ضعفه الواعية واللاواعية.. أحد الطرفين يكون صعبًا وقد يكون مضطرب الشخصية، بينما الطرف الثاني يكون مفرط الحساسية وقد يكون ضعيف الشخصية، وكلاهما يحمل في أعماقه سلبيات دفينة من أفكار ومشاعر عجز ووحدة وعدم الأمان.. فيعمل الطرف الصعب بسلوكياته العنيفة والمؤذية المستفزة على إخراج ما هو دفين في الطرف المفرط الحساسية، وعندما يطفو ذلك الدفين إلى السطح على شكل سلوكيات انسحاب وخوف وألم، يُستفز الطرف الصعب. وهكذا تتصاعد الأفعال وردود الأفعال السلبية بين الزوجين..

**النرجسي والمفرط الحساسية**

يجد الشريك النرجسي في علاقته بالشريك المفرط الحساسية ضالته المنشودة التي تمده بالقوة الوهمية التي يحتاج إليها لتملأ عليه فراغه الداخلي.. ففي أعماقه مشاعر دفينة من الخوف والوحدة وعدم الثقة بالنفس، فمنذ طفولته انفصل عن ذاته، انفصل عن وجوده (بسبب أساليب والديه التربوية السلبية)، هو فارغ من الداخل لذلك يحتاج باستمرار إلى طرف آخر ليملأ عليه هذا الفراغ..

يتصف الشريك النرجسي بالأنانية المفرطة والتمركز حول ذاته، لذلك من أهم أهدافه الحفاظ على إظهار صورته طيبة بين الناس، يرتدي أقنعة مزيفة ليظهر أمامهم ذلك الشخص الودود

والكريم والطيب.. هو لا يعترف بأخطائه، فحيله الدفاعية من إسقاط وتبرير وتحويل، أوهمته أنه دائمًا على صواب..

ويتصف الشريك المفرط الحساسية بنقص الثقة بالنفس وفي أعماقه مشاعر دفينة من الذنب وعدم الأمان والخوف من الرفض.. لذلك فإن النرجسي ينجذب بسهولة للشخص المفرط الحساسية، وكأنّ العالم الداخلي لكل منهما ينادي الآخر.. النرجسي ليمارس هوايته في التلاعب بمشاعر المفرط الحساسية والسيطرة عليه ليستمد قوته من خلال إذلاله له وتحطيمه عاطفيًا ونفسيًا. بينما يستمر مفرط الحساسية أسير عالمه الداخلي المليء بمشاعر الذنب وعدم الأمان، وكأنه يُعاقب نفسه، ومن منظوره اللاواعي هو يستحق هذا العقاب. فالنرجسي ما هو إلا الشريك السام الذي يمارس دور إيقاظ ما هو دفين في العقل اللاواعي لمفرط الحساسية، ليخرج إلى السطح على هيئة معاناة وألم وعذاب..

عادة ما يلجأ الزوج النرجسي إلى الكذب والخداع الذي قد يصل إلى حد الخيانة دون أن يشعر بالذنب، فمن وجهة نظره هو دائمًا على صواب والطرف الآخر دائمًا على خطأ. يتعمد الإساءة ويخطط للتلاعب بمشاعر الشريك المفرط الحساسية رغبة منه في الاستحواذ على اهتمامه سواء أكان هذا الاهتمام سلبيًا أم إيجابيًا. بالنسبة إليه عندما يغضب الشريك أو يثور أو يبكي أو ينهار، فإنه يعتبر ذلك اهتمامًا به لأنه استطاع أن يجعله في حالة نفسية سيئة، فيشعره ذلك بالسعادة والقوة، ولا يشعر بالذنب أو العطف تجاهه.. وكذلك اهتمامه الإيجابي به يُشعره بالغبطة، لكن سرعان ما يُبدي النرجسي سلوكيات من قبيل الانتقاد والتعليق واللوم ليضع الشريك المفرط الحساسية في موقف الدفاع عن النفس بهدف التلاعب بمشاعره بين النقيضين.. فهو لا يُؤمَن جانبه لأنه قد يعنّف ويضرب ويصرخ ويشتم، وفي نفس الوقت قد يُظهر الحب والاهتمام بهدف السيطرة العاطفية وإذلال الشريك لا أكثر..

الشريك النرجسي لا يقبل الانتقاد أو التعليق من الطرف الآخر، فهو دائمًا الطرف المتفوق الذي لا يقبل الهزيمة، لذلك غالبًا ما يدور حديثه حول نفسه دون أن يُنصت لما يقوله الآخر، بل يعمل على تحويل دفة الحديث لصالحه بهدف إبراز مواهبه في جميع المجالات حتى تلك التي هي من اختصاص الشريك..

يتضح مما سبق طبيعة العلاقة السامة بين الزوجين النرجسي والمفرط الحساسية، وهي علاقة ذات نتائج سلبية على أساليبهما في تربية أبنائهما، وغالبًا ما تؤدي إلى اضطراب نظام الأسرة وربما إلى انهياره..

**المتنمّر والضحية**

المتنمر هو سيئ الخُلق الذي إذا غضب صار كالنمر الهائج. ويزداد المتنمر بشاعة مدفوعًا برغبته في التوصل إلى القوة الموهومة، لأنه في الحقيقة يُعاني في أعماقه من مشاعر الإهمال والنقص والعجز، بسبب قسوة وإهمال وعنف والديه أو أحدهما معه في طفولته.. بينما الضحية هو شخص شديد الخوف لا يقوى على المواجهة أو الدفاع عن نفسه، وغالبًا تكون أمه قد أفرطت في حمايته عندما كان طفلًا من باب الخوف عليه..

ينجذب كل من المتنمر والضحية للآخر وقد يتزوجان مدفوعين برغبتهما اللاواعية في البحث عن الأمان. فالطرف المتنمر يجد في فرض سلطته على الضحية والإساءة له باستعمال أساليب العنف اللفظي والمادي والنفسي، تعويضًا عن مشاعره العميقة بالدونية وقلة القيمة، ويستهويه أن يعرف الجميع مدى تنمره ليشعر بالقوة والفخر. بينما الطرف الضحية يتقبل الإساءة بأنواعها، وكأن مشاعره الدفينة اللاواعية بالذنب وعدم الأمان تدفعه إلى الاستسلام، وكأن لسان حاله يقول له: أنا أستحق العقاب لأنني سببت الألم لوالديّ عندما كنت طفلًا..

يُستفز الطرف المتنمر (غالبًا قد يكون الزوج وقد تكون الزوجة أحيانًا) من الآخر الضحية، تستفزه تصرفاته وردود أفعاله وحركات جسده الدالة على ضعفه وخوفه، فتنفجر القنابل الموقوتة الدفينة في عقله اللاواعي التي تكونت لديه منذ طفولته، عندما كان ضعيفًا وخائفًا من أساليب والديه العنيفة وهولا يقوى حينها على الدفاع عن نفسه.. بينما الشريك الضحية يستفزه عنف المتنمر، فتنفجر القنابل الموقوتة الدفينة في عقله اللاواعي، والتي توضح له مدى ضعفه وقلة حيلته وعجزه فيزداد انكماشًا وتقوقعًا، ومع مرور الوقت، قد يُصاب بالاكتئاب والفشل، وأيضًا قد يصاب بأمراض جسمية كأمراض الضغط والسكري وغيرها..

هكذا تتضح العلاقة الزوجية السامة بين المتنمر والضحية، وهي علاقة مريضة ينشأ عنها بناء نظام أسري هش، الأبناء فيها هم أشد المتضررين. من جهة، لأن علاقة والديهما تنعكس على

أساليبهما التربوية فتميل إلى السلبية، ومن جهة أخرى، لكون الوالدين يمثلان القدوة لأبنائهما، ومن جهة أخرى، وفي نموذج كهذا ولكون الوالدين يمثلان القدوة لأبنائهما فهما بلا شك قدوة سيئة..

**السادي والماسوشي**

السادي هو من يستمتع بإحداث الألم للطرف الآخر الأضعف، والماسوشي هو من يستمتع بتلقي الألم. يميل السادي إلى العنف والعدوانية مخاطبًا نفسه بعبارات من قبيل، أنا الأقوى وأنا المتحكم.. بينما الماسوشي يميل إلى الانسحاب والخضوع مخاطبًا نفسه بعبارات من قبيل، أنا ضعيف وأنا مسكين..

ينجذب السادي للماسوشي بطريقة لاشعورية في محاولة منه للسيطرة عليه وتخويفه وإيذائه، إنه يكرهه لأنه مرآة له، يرى فيه عجزه وضعفه اللذين ينكر وجودهما في نفسه. تستفزه الإشارات الجسدية للماسوشي الدالة على ضعفه وخوفه، فيتهجّم عليه ولسان حاله يقول: أنا المتحكم فيك وأنا قادر على إذلالك وإخضاعك لي. والماسوشي خائف وعاجز عن الدفاع عن نفسه، فيهرب من فرديته وحريته ليندمج في شخصية السادي مستمدًا منه القوة الموهومة..

يدور كل من الزوجين السادي والماسوشي في حلقة مفرغة من التفاعل السلبي، ليصل كل منهما إلى طريق مسدود من خيبة الأمل والإحباط لأن توقع كل منهما من الطرف الآخر وهم وسراب.. فالقوة تنبع من الداخل وليس من الخارج..

إذًا يفقد كل من السادي والماسوشي نفسه لأنه يستمد قوته من خارج نفسه.. فالسادي يستمدها من هيمنته على الآخر الماسوشي، ويستمدها الماسوشي من خضوعه للسادي، والمشترك بينهما هو ميل كل منهما للهرب من مشاعر الوحدة والعجز وقلة الحيلة.. إنها علاقة مدمرة للنظام الأسري الذي يعملان على تكوينه، بسبب القنابل الموقوتة التي تنفجر يوميًا لتنشر سمومها وتصيب أفراد النظام كلهم بالسلبيات المؤلمة والضارة، وفي نفس الوقت تضع حجر الأساس لبناء أسري هش آيل للسقوط عند أي زوبعة أو حدث جديد...

**المتسلط والسلبي المنسحب**

العلاقة الزوجية بين المتسلط والسلبي المنسحب مستفزة لكلا الطرفين، لماذا هذه العلاقة مستفزة لهما؟ المتسلط هدفه فرض سيطرته بالقوة والأمر والنهي وأحيانًا بالتهديد.. قد لا يلجأ للعنف الجسدي لكن عنفه المعنوي أشد. بينما السلبي المنسحب تكون ردود أفعاله داخلية، فتظهر على ملامح وجهه ولغة جسده دلائل الاستياء والرفض والانزعاج..

المتسلط هو شخص ظاهره قوة الشخصية والعناد والثقة بالنفس، وباطنه شخص تنقصه الثقة بالنفس، وضعيف ويغمره شعور بالوحدة والخوف.. بينما الشريك السلبي المنسحب يبدو في ظاهره مؤدبًا ومطيعًا ومغلوبًا على أمره، لكن أساليبه في الدفاع عن نفسه يغلب عليها الانسحاب والانطواء، ويقوم بتلبية احتياجات الشريك التي لا تنتهي، لكن مع إظهار الانزعاج وكثرة الشكوى لمن حوله من الأبناء والمحيطين به من الأهل والأصدقاء.. وهو من الداخل شخص تنقصه الثقة بالنفس ويُعاني من مشاعر الدونية والإهمال والوحدة، وكأن لسان حاله يقول: أنا لا أستحق اهتمام الطرف الآخر أو تقديره لأنني أقل شأنًا منه في كل شيء..

قد يبدو الشريك السلبي المنسحب وكأنه يلبي أوامر الشريك المتسلط، لكنه في الواقع يرفض تلبية طلباته النفسية والعاطفية، مستخدمًا أساليب الانسحاب والتجاهل واللامبالاة، فهو يرفض تصرفاته العنيفة والمهيمنة.. ونظرًا لأن طلبات المتسلط الجوهرية لا تُلبى من طرف شريكه، لذلك يبقى باستمرار مستفزًا وسريع الغضب.. وبالتالي هناك حرب لا تنتهي بين الطرفين، ومع مرور الزمن وتطور البناء الأسري يزداد المتسلط غضبًا وعصبية ويزيد السلبي من انسحابه وشكواه، وهكذا دواليك يقع الطرفان في حلقة مفرغة من الأفعال وردود الأفعال السامة..

هذا النموذج من العلاقات الزوجية كان سائدًا في الأزمنة السابقة بسبب الفارق الكبير بين تكوين الرجل العلمي والثقافي وتكوين المرأة التي غالبًا ما تبقى أمية لا تعرف القراءة والكتابة، ومقيّدة بالأعراف والتقاليد الاجتماعية غير المنصفة، في حين يتمتع الرجل بالحرية والحقوق التي يوفرها له المجتمع..

قد لا يؤدي هذا النوع من العلاقات السامة إلى انهيار النظام الأسري بالضرورة، بسبب أن دور الزوجة لا يسمح لها بالتمرد أو معارضة الزوج، فقانون الرجل هو الذي يحكم نظام الأسرة. ولكن السموم الناتجة عن مشاعر الرفض والخوف والعنف وعدم التكافؤ، قد تؤدي إلى اضطراب

النظام فتظهر الأعراض ربما على شكل خلافات بين الإخوة أو اضطراب نفسي يصيب أحد الأبناء أو أكثر أو اكتئاب الزوج.. ليحافظ النظام على وجوده واستقراره..

**المتملك والاتكالي**

يسيطر الشريك المتملك على حياة الطرف الآخر في العلاقة ويلغي حقه في اتخاذ القرارات، أي يمنعه دون قصد منه من أن يكون شخصًا مستقلًا.. فيشعر بالغيرة من علاقاته بالآخرين المقربين له مُظهرًا انزعاجه، ولا يخفيه.. وغالبًا، يفعل المتملك ذلك بدافع الحب على حد تعبيره، فيحاول معرفة تفاصيل حياة الطرف الآخر وتفاصيل علاقاته، يريده أن يكون له وحده.. فيسعى إلى جعل هذا الطرف أسيرًا عنده، هو من يفكر ويخطط ويقرر نيابة عنه متجاوزًا لحدوده. يعمل جاهدًا من أجل السيطرة على شريكه في العلاقة من جميع النواحي، لأنه لا يتقبل فكرة استقلاليته..

بالمقابل، يعتمد الطرف الاتكالي في العلاقة على شريكه ليلبي له احتياجاته المادية والمعنوية، دون أن يتمكن من اتخاذ قرار بمفرده خوفًا من الوقوع في الخطأ أو الفشل أو الرفض.. بينما يعاني التملكي من غضب دفين لاواعٍ وشعور بالوحدة ونقص في الثقة بالنفس وبالآخرين..

يُشكّل كل من التملكي والاتكالي علاقة زوجية سامة، لأن كلًا منهما يستنفد جهد الآخر، التملكي باستحواذه وتقييده لحرية الآخر، بدافع الغيرة والحب فيزيد من ضعف ثقة الاتكالي بنفسه وتقديره لها.. والاتكالي يُستنفد جهده لعدم قدرته على اتخاذ أي قرار.. فيدخلان معًا في دائرة إلزامية من التفاعل السلبي الذي يغلب عليه الصمت..

ظاهريًا، تبدو العلاقات في هذا النوع من النظام الأسري حسنة وودودة، لكن في عمقها تعاني من تفاعلات سلبية مؤدية إلى خلل في النظام، يهدد أفرادها بظهور أعراض مرضية ليستمر النظام ويحافظ على وجوده..

**الكمالي والفوضوي**

يضع الكمالي لأدائه معايير مرتفعة، وبالتالي يُصاب بالإحباط عندما لا يستطيع الوصول إلى ما رغب فيه أو قرره للوصول إليه، فالكمال أمر لا يمكن أن يتحقق. هو يُركّز على الهدف

والنتيجة، دون أن يستمتع بالعمل خلال مسيرته نحو الهدف، وبما أنه يعمل باستمرار على انتقاد نفسه، لذلك غالبًا ما يبدو منزعجًا ومستاءً فمجهوده كبير لكن نتائجه ضئيلة..

يبذل الكمالي مجهودًا أكبر مما يستحقه الموقف، خاصة وأنه يتحمّل مضطرًا مسؤولية معظم أعباء الأسرة، ومما يُعزز من إحساسه بالإرهاق، عدم رضاه عن تصرفات شريكه الفوضوي..

بالمقابل فإن الشريك الفوضوي من أهم صفاته المماطلة والتأجيل، وعدم القدرة على التنظيم والترتيب، والعجز عن إدارة وقته ومسؤولياته وحياته اليومية.. ومما يزيد الطين بلة ويعكس خوفه من الانفصال، ميله إلى الاحتفاظ بالخردوات والأشياء القديمة بدل التخلص منها أولًا بأول..

القاسم المشترك بين طرفي العلاقة الزوجية (الكمالي والفوضوي) هو أنهما غالبًا ما يقعان في حالة إنهاك وتعب، الأول بسبب مبالغته في الاهتمام بالتفاصيل، ويعكس ذلك خوفه الدفين من الرفض.. والثاني بسبب مبالغته في الفوضى وسوء الإدارة، ويعكس ذلك نقص ثقته بنفسه وعجزه الناتج عن مخاوفه الدفينة المركّبة.. وبما أنّ الكمالي لا يمكنه الاعتماد على الفوضوي، لذلك تستمر المشاحنات بينهما دون حدوث تغيير يُذكر..

يتصف النظام الأسري الناتج عن هذه العلاقة السامة، بالاضطراب لأسباب عديدة أهمها غياب قواعد – متفق عليها – تساعد على تسيير العلاقات واستيعاب التغيرات التي تتعرض لها الأسرة بسبب الداخلات إليها والخارجات منها..

**المراوغ الكاذب والجاد الصادق**

المراوغ شخص غامض ومتحايل وكذاب، يحمي نفسه بتلك الأساليب كي يمنع الآخر من اختراقه أو النيل منه، ويتلاعب بالكلام هروبًا من قول الحقيقة، دون أن يُبدي أسفه أو اعتذاره.. أفعاله تُخالف أقواله، وقيمه التي يُنادي بها تُخالف صفاته، متناقض قد يؤلف قصصًا وهمية من خياله ليجذب اهتمام الآخر إليه، يُساير وينصت بهدف الحصول على معلومات، ليس لأنه اجتماعي أو محب للآخر، بل ليستفيد منها ويستخدمها لحماية نفسه، فهو يُخفي خصوصيته ويُخفي ما يرغب في عمله أو تركه..

ينجذب الشخص الجاد للشخص المراوغ، ظاهريًا بسبب مظهره الذي يبدو ودودًا وطيبًا، ليؤلفا معًا علاقة ثنائية سامة ومستفزة لكل منهما. وباطنيًا ينجذب كل منهما للآخر، بسبب التشابه الموجود بينهما في الأفكار والمشاعر السلبية الدفينة، مثل عدم الأمان والخوف من الفشل والخوف من الرفض ونقص الثقة بالنفس..

يتصف الطرف الجاد بالمثالية في تفكيره، حيث يتناول الأمور والمواقف والأحاديث بجدية شديدة، لذلك نجده ينفعل ويغضب بسرعة، ويميل إلى الجدال وفي حالة دفاع مستمر عن منطقه ووجهة نظره المخالفة لمنطق ووجهة نظر شريكه في العلاقة.. ويتقلّب ما بين التعلق بشريكه بسبب شعوره بالذنب نحوه، وبين رفضه له بسبب أساليبه التي تُلقي في تفكيره بذور الشك وعدم الثقة..

إنّ من أهم أسس الزواج الناجح، هو الوضوح والصراحة بين طرفي العلاقة، وغموض أحدهما يولّد مشاعر عدم الأمان والشك عند الآخر. لذلك تُعتبر العلاقة بين المراوغ والجاد علاقة سامة، ولا يمكن أن تؤدي إلى بناء نظام أسري متين، ويصبح بالتالي هذا النظام الذي يؤسسانه مهددًا بالانهيار..

**العنيد المتهور وضعيف الشخصية**

ضعيف الشخصية هو شخص متردد في اتخاذ القرارات، وسلبي منسحب، ومفرط الحساسية تجاه التعليق والانتقاد واللوم، شديد الانفعال وسريع الغضب وثقته بنفسه ضعيفة.. بينما العنيد المتهور من الصعب السيطرة عليه من طرف شريكه في العلاقة، ويثور لأتفه الأسباب، وغالبًا ما تكون قراراته خاطئة بسبب تهوره وعناده..

وعندما يتخذ العنيد المتهور قرارًا مهمًا في الأسرة يكون على الأغلب خاطئًا وبعيدًا عن الحكمة، بل ومتهوّر، فيرفضها الطرف الآخر في العلاقة، ولكن بسبب تردده قد يستسلم. وبما أنّ بعض تلك القرارات قد يكون مصيريًا، فاتخاذه قد يؤدي إلى كوارث داخل نظام الأسرة..

التشابه بين العنيد المتهور وضعيف الشخصية، هو الإحساس الدفين لكل منهما بالإهمال والخوف من الرفض وضعف الثقة بالنفس.. وبالتأكيد العلاقة بينهما سامة، فمعظم المواقف التي تجمعهما يستفز فيها كل منهما الآخر. وقد يصل الأمر إلى التحدي والتصعيد ليتحوّل الموقف إلى

معركة، بسبب فهم كل منهما لتصرف الآخر على أن القصد منه هو الحط من شأنه والحط من قيمته، فيزداد هيجانه وثورته..

تُشكل هذه العلاقة أساسًا ضعيفًا لبناء نظام أسري مُعرّض للانهيار، عندما لا يقوى على استيعاب التغيرات الطبيعية (الداخلات والخارجات) التي يتعرّض لها أي نظام خلال مسيرته التنموية..

إذًا يتضح مما سبق، أنّ العلاقة الزوجية هي أساس بناء نظام الأسرة. فعندما يكون هذا الأساس هشًّا بسبب الخلافات وعدم الانسجام بين الزوجين، يضعف التواصل ويظهر الخلاف بين الزوجين في المواقف التي يستفز فيها كل منهما الآخر، فتنفجر القنابل الموقوتة الموجودة في العقل اللاواعي لكل منهما، وتُفرز السموم النفسية التي هي عبارة عن قناعات ومشاعر سلبية، من غضب وغيرة ومخاوف وشكوك وأوهام.. وينعكس محتوى تلك السموم على تصرفات كل منهما نحو الآخر على شكل عنف وانسحاب ورفض..

وأيضًا ينعكس أثر تلك السموم النفسية على أساليب الزوجين في تربية أبنائهما، فتميل تلك الأساليب إلى السلبية، من ضرب وصراخ وانتقاد وتعليق ولوم وتلاعب بالحب وإهمال وحماية زائدة.. فيتولد الصراع لدى الأبناء، صراع بين تعلقهم بوالديهم واحتياجهم لهما، وبين أفكارهم ومشاعرهم العدائية الموجهة ضدهما، والتي تُكبت في عقولهم اللاواعية. ومع تراكم خبراتهم تتحوّل المكبوتات إلى قنابل موقوتة قابلة للانفجار عند مواقف الاستفزاز، وتنطلق السموم.. سواء أكانت تلك المواقف بين الإخوة أو مع الآباء أو مع الأصدقاء خارج البيت.. وهكذا تُورث القنابل الموقوتة ثقافيًا من جيل إلى جيل، وما نزرعه نحصده.. بسبب انتقال أساليب التربية وطرق المعيشة عبر الأجيال..

يصبح نظام الأسرة مهددًا بالانفجار والانهيار نتيجة للتفاعلات السلبية بين أفراده، ويظهر العَرَض – الذي هو عبارة عن مشكلة نفسية أو اجتماعية أو صحية – تلقائيًا وبشكل مفاجئ لدى أحد أفراد النظام أو أكثر (والذي يُعتبر نقطة ضعف نظام الأسرة في تلك الفترة) في محاولة من النظام لحماية وجوده واستمراره.. إلى أن يصل إلى وضعية لا يقوى فيها على الاستمرار، فيتفكك وينهار..

### ثالثًا: مواقف توضح نشأة السموم النفسية على مستوى نظام الأسرة

تجمعنا بأفراد عائلتنا مواقف يومية.. وهذه المواقف توضح طبيعة العلاقات وأساليب التعامل فيما بيننا.

إنها مواقف متكررة من أفعال وردود أفعال، وغالبًا ما يكون التكرار نمطيًا دون تغيير نسبيًا، لتتحول هذه المواقف إلى عادات راسخة نمارسها يوميًا، بعضها سلبي وبعضها الآخر إيجابي بطبيعة الحال..

وسأوضح فيما يلي، مجموعة من المواقف السلبية التي يتكرر كل موقف منها يوميًا، أو عدة مرات أسبوعيًا.. عندما نقوم بتحليلها، يتضح لنا كيف تنشأ السموم النفسية على مستوى نظام الأسرة من خلال المواقف التالية:

### الموقف رقم (1)

نادت الأم أفراد عائلتها لتناول طعام العشاء. حضروا جميعًا إلا سعيد البالغ من العمر (13 عامًا)، شعرت الأم بالضيق فألحّت عليه بالحضور..

وهنا بدأت علامات الغضب تظهر على وجه الأب، ثم حضر سعيد منزعجًا، فوبّخه أبوه بعبارات قاسية قائلًا له: ألن تتوقف عن استهتارك باجتماعنا على مائدة الطعام؟ ما هذه البلادة.. جعل هذا سعيدًا يغضب ويتمتم بعبارات غير مفهومة.. حينها التفتت الأم نحو الأب قائلة: ألا تعرف كيف تتجاهل؟ تعليقات مستمرة.. فصرخ الأب في وجهها: لا تتدخلي بيني وبين ابني، دعيني أربِّه بطريقتي..

حينئذ ملأ التوتر المكان، وعمّ الانزعاج أفراد الأسرة الخمسة، وكل فرد منهم ينظر إلى الآخرين متفحصًا ملامح الاستياء والتذمر الواضحة على وجوههم..

إنه موقف يتكرر باستمرار، وهو يعكس طبيعة العلاقة الزوجية المسمومة، وتأثيرها الضار على كل عضو من أعضاء الأسرة.. لقد تَجسّد الخلاف في موقف اجتماع أفراد الأسرة على مائدة الطعام. ويُعتبر (سعيد) هو نقطة ضعف النظام (طفل على أبواب مرحلة المراهقة)، لذلك ظهر

العَرَض فيه ليحافظ النظام على وجوده واستمراره، فالأنظار تلتفت إليه بدل الالتفات للمشكل الحقيقي، ألا وهو العلاقة السامة التي تربط بين الزوجين..

**الموقف رقم (2)**

دخل الزوج إلى بيته بعد عناء يوم كامل من العمل الشاق.. واتجه عابسَ الوجه نحو غرفة الجلوس، فوجد الألعاب مبعثرة والوسادات على الأرض، وأطفاله الثلاثة في حالة من الصخب والتدافع والأصوات المرتفعة، يلعبون ويمرحون.. التفت نحو زوجته مخاطبًا لها بحدة: ما هذه الفوضى التي تملأ المكان؟ ردّت عليه الزوجة قائلة: السلام لله، تدخل آخر النهار منزعجًا، قل أعانكِ الله على أولادكِ بدلًا من صراخك المستمر..

وهنا تصاعد الموقف، كلمة من الزوج وكلمة من الزوجة.. وهرع الأطفال إلى غرفتهم خائفين من صراخ والديهم. وينتهي الموقف وكل فرد من أفراد الأسرة في حالة من التوتر والإحباط..

من هذا الموقف المتكرر، الذي يُمثل نموذجًا من نماذج التفاعل السلبي اليومي بين الزوجين، وانعكاسه على الأطفال. يتضح الخلل الموجود في نظام الأسرة، والذي لا محالة سيؤدي إلى ظهور العَرَض لدى فرد على الأقل من أفراده ليحافظ على وجوده واستمراره..

**الموقف رقم (3)**

أشرقت شمس يوم جديد، مع رنين جرس المنبه قامت الأم من فراشها لتوقظ أبناءها الأربعة، فقد اقترب موعد ذهابهم إلى المدرسة، استيقظ الجميع ماعدا (رشيد) البالغ من العمر (15 سنة)..

دخلت الأم إلى المطبخ لتحضّر طعام الفطور، وتعود إلى (رشيد) تناديه فلا يستجيب. يسمع الأب صوت الأم يعلو، يُستفَز ويأتي مسرعًا إلى (رشيد) ويسحب عنه الغطاء، ويصرخ في وجهه قائلًا: قمْ أيها الكسول، متى ستتحمّل مسؤولية نفسك، لقد حوّلت حياتنا إلى جحيم لا يُطاق. ينهض رشيد من فراشه مزمجرًا، ويسير بخطىً بطيئة نحو الحمّام، تتبعه الأم وهي تُتمتم بعبارات تُعبّر فيها

عن استيائها من أسلوب الأب.. ينتبه لها الأب، فيزيد من مستوى صراخه وغضبه، ويتحوّل البيت إلى ساحة يملؤها الضجيج والطاقة السلبية..

موقف يتكرر طيلة أيام الدراسة، لا تغيير ولا تعديل. موقف يوضح طبيعة العلاقات داخل هذا النظام الأسري، خلاف بين الزوجين يتجسّد في شخص رشيد. فرشيد هو العَرَض الذي يشير إلى اضطراب النظام، ليتم التركيز عليه. الأصابع تشير إليه بصفته المشاغب والكسول المسبب للمشاكل.. لكن الحقيقة هي أنّ العلاقة السامة بين الزوجين هي الأساس الذي انعكس على تربيتهما لأبنائهما، والذي أوجد نظامًا هشًا مؤذيًا لكل فرد من أفراده.. وأنشأ قنابلَ موقوتة لدى الأبناء، قابلة للنمو مع تراكم المواقف السلبية السامة..

**الموقف رقم (4)**

أدمن (سعد) البالغ من العمر (12 سنة) استعمال الألعاب الإلكترونية. عندما كان صغيرًا، كان لا يتوقف عن الحركة المفرطة والمشاغبة، إلا إذا أعطته أمه هاتفها المحمول. يومًا بعد يوم تحوّل الأمر إلى عادة، وأصبح سعد نقطة ضعف البيت.. تعرّض للعنف من قبل والده، صراخ وانتقاد واستفزاز، لكن دون فائدة، فالأب غير موجود على الأغلب. وأمه تصرخ وتلوم، لكنها تتحدث بلغة مزدوجة، فمن جهة (دون وعي منها) تريد أن يستمر ابنها في اللعب كي لا يُزعجها بشغبه، ومن جهة أخرى، ترى أنّ هذا الوضع قد أثّر على تحصيله الدراسي وأضرّ بصحته النفسية والجسدية، لذلك من واجبها تحديد وقت معين يمكنه أن يلعب فيه. هذه الأساليب غير الحازمة من قبل الزوجين أدّت إلى تفاقم وضع (سعد) في إدمان الألعاب الإلكترونية..

وهكذا يتشاجر الزوجان يوميًا، هو يقول لها: أنت السبب. وهي تقول له: أنت دائمًا خارج البيت ولا تهتم بأولادك. والمشكلة مستمرة.. ظاهريًا هما يتشاجران من أجل ابنهما (سعد)، وفي الحقيقة هما متورطان في علاقة سامة منذ بداية زواجهما..

من هذا الموقف المتكرر – الذي تحوّل إلى عادة يومية من عادات أفراد الأسرة – تتضح العلاقة السامة بين الزوجين وانعكاسها على أساليبهما في تربية أبنائهما، والتي جعلت البيت بؤرة للطاقة السلبية، بدل طاقة الانسجام والتناغم والرحمة، التي من المفروض أن تكون أساس التفاعل بين أفراد (نظام أسرة نموذجية). من المؤكد أنّ هذا الشكل من الأنظمة الأسرية يخلق قنابل موقوتة

لدى كل فرد من أفرادها، قابلة للانفجار عند مواقف الاستفزاز ليخرج ما تحتويه من مشاعر وأفكار وتوقعات سلبية، تصيب المُستَفز والمستفِز ومن يحيط بهما.. يمكننا تشبيه الانفجار وانتشار محتواه، بالموجات الناتجة عن رمي حجر في الماء، حيث مركز الانفجار هو الأكثر تركيزًا وشدة، ثم تتسع الموجات وتضعف كلما ابتعدنا عن المركز..

**الموقف رقم (5)**

استيقظ الزوج صباحًا وهو في حالة توتر، نظراته توحي بالغضب، وعلى استعداد لتعنيف أي فرد من أفراد الأسرة.. مُجرّد نظرة حادة أو نظرة استنكار أو استفسار من أحدهم سوف تجعله مُستفَزًا ليُنفس عما بداخله من سلبيات..

وبالفعل هذا ما حصل، عندما قالت له زوجته: أصبحنا وأصبح المُلك لله.. ردّ عليها: لا خير في صباحك. فشعرت هي بالغضب ولم تُجبه، وسكتت على مضض..

تركته وذهبت لتوقظ أبناءها من النوم. فوجدت الأوسط البالغ من العمر (10 سنوات) مبللًا فراشه كعادته. فلم تتمالك نفسها أن صرخت في وجهه وقالت له: ما هذا إلى متى ستبقى على هذا الحال؟ لقد كبرت وآن الأوان كي تتوقف عن هذه المهزلة!.. وبدأت تساعده على الاستحمام. بكى ابنها وشعر بالدونية، وأخوه الأكبر ضحك عليه، وبدت على وجهه علامات النصر.. وأخته الصغرى اقتربت من أمها لتلاطفها وتتودد إليها!!..

وانتهى هكذا الموقف الصباحي الذي يتكرر باستمرار.. دالًا على الخلل الذي يُعاني منه هذا البناء الأسري، الذي قام على أساس هش. فأساسه علاقة زوجية سامة، أثّرت على العلاقة بين الإخوة، علاقة ظهر عليها دلائل الخلاف والغيرة والمقارنة.. كما أن سموم الزوجين أصابت الأبناء، وخاصة الأوسط، الذي أصابه مشكل التبول اللاإرادي. فمشكلة الطفل الأوسط تُجسّد العَرَض الناتج عن اضطراب نظام الأسرة، والغاية من بروز العَرَض هو الحفاظ على وجود هذا النظام واستمراره، بدل التركيز على جوهر حالة الاضطراب، ألا وهو الخلاف الزوجي..

**الموقف رقم (6)**

دخل الأب إلى البيت فوجد زوجته تُعاقب بالضرب ابنتهما الوحيدة، والبالغة من العمر (14 سنة). جُنّ جنونه ودارت في رأسه مجموعة من التساؤلات وهي: كيف تُعنّف أم ابنتها وهي في هذه السن؟ وما هذا المستوى المتدني الذي انحدرت إليه هذه الزوجة التي لم تعد تروق لي؟ وكيف تتجرأ على ضرب ابنتنا وهي تعرف أنني لا أطيق هذا الأسلوب؟ وما هو مصير ابنتنا المستقبلي وأمها لا تحترمها؟

شعر بالغضب الشديد واندفع نحو ابنته وسحبها من بين يدي أمها، وضمّها إلى صدره، وكأنه بذلك يحميها من وحش مفترس.. انفعلت الزوجة وصرخت في وجهه قائلة له: هل تعتقد أنك تحبها أكثر مما أحبها أنا؟ وهل ترى أنني بلا رحمة؟ ألا تعرف أنني أنا المسؤولة عن تربيتها..

تشاجر الزوجان أمام ابنتهما. وبكت الابنة واتجهت مسرعة نحو غرفتها وأغلقت الباب خلفها بشدة..

هذا الموقف يتكرر باستمرار.. وهو موقف يعكس الاختلافات الموجودة بين الزوجين على المستوى الاجتماعي وبالتالي اختلاف أساليب التربية التي يؤمن بها كل منهما. كما يعكس العلاقة السامة بينهما، ووقوع ابنتهما ضحية هذه الاختلافات..

ويُثبت هذا الموقف المتكرر باستمرار والمشحون بالسموم النفسية على وجود قنابل موقوتة لدى كل من الزوج والزوجة، وكذلك لدى الابنة. إنه نظام أسري مهدد بالانهيار تحت تأثير أية مستجدات داخلة إلى النظام أو خارجة منه..

**الموقف رقم (7)**

يميل ابنه الثاني (عمر) والبالغ من العمر (13 سنة) إلى الكسل والتراخي والإهمال.. يُحاول الأب جاهدًا أن يرفع من مستوى ابنه الدراسي ليصل إلى مستوى أخيه الأكبر وأخته الصغرى، لكن دون فائدة. فهو لا يُركز على دروسه، ويحتاج إلى من يُتابعه ويلحّ عليه ويُكرر التنبيه ليستطيع إكمال واجباته المدرسية..

تعب الأب من لامبالاة ابنه وكسله، فكان في كل موقف دراسي يجمعهما يصرخ عليه ويقارنه بإخوته ويُوبخه مستعملًا عبارات سلبية تحط من قدره، اعتقادًا منه أن هذا يُحسن من

مستوى ابنه ويدفعه للعمل والحرص على أداء واجباته..

لكن وللأسف خاب ظن الأب، وصار ابنه أكثر ميلًا للكسل واللامبالاة، وتكررت المشاحنات بين الزوجين، كما كثرت المشاحنات بين الإخوة بسبب عامل الغيرة الناتجة عن المقارنة..

فالزوجة ترفض أساليب زوجها في معاملة ابنه، والابن الثاني (الضحية) يشعر بالغيرة من إخوته بسبب أسلوب التفرقة في المعاملة الذي يستعمله الأب مع أبنائه.. هذا الأسلوب الذي زعزع ثقة الابن (الضحية) بنفسه، وجعل أخاه الأكبر يتنمّر عليه، وجعله يُضايق أخته الصغرى ليغيظها، فترد بالصراخ مما يجعل الوالدين يأخذان موقف الدفاع عنها باستمرار..

إنه نظام أسري يميل للاضطراب، فظهر العَرَض، الذي تجسّد في مشكلة دراسية، وغالبًا مشكلة نفسية أصابت الابن الثاني، في محاولة من النظام للحفاظ على وجوده..

**الموقف رقم (8)**

أنجبت سعاد طفلها الأول، وجاءت أمها لتساعدها على حمل أعباء فترة ما بعد الولادة وتمكث عندها عدة أيام.. ولكن وقع خلاف خلالها بين أم الزوجة وأم الزوج حول ترتيبات العقيقة (السبوع)، وجوهر الخلاف هو انعكاس للخلافات المتجذرة أصلًا على المستوى الاجتماعي والثقافي بين عائلتي كل من الزوجين..

ساهمت تلك الاختلافات منذ بداية زواجهما على تفاقم المشاكل بينهما، وظهرت تلك الاختلافات بوضوح في أحد مواقف يوم العقيقة..

بلغ الطفل عامه الثاني، وفي كل موقف يشتد فيه الخصام ينتهي بقول الزوجة لزوجها: أنت لا تحترمني وأمك لا تتقبلني، إنها كثيرة الانتقاد والتعليق. ويرد عليها الزوج قائلًا: انتبهي لكلامك ولا تتحدثي عن أمي بسوء وإلا سينتهي كل شيء ما بيننا..

ينتهي الموقف بانسحاب كل من الزوجين في حالة استياء وانزعاج، وتبدأ ابنتهما الصغيرة بالبكاء فتتوجه إليها الأم متوترة، وتَصب جام غضبها عليها لتُسكتها..

يُفسر هذا الموقف العلاقة السامة بين الزوجين، ودورها في الإساءة للطفل الصغير، ويتضح دور أهليهما في نشأة السموم النفسية. إنه نظام أسري مهدد بالانهيار، فبسبب الأساس الهش الذي قام عليه، لم يستطع استيعاب الحدث الجديد (ميلاد الطفل الأول) ولم يستطع التكيف مع هذا الحدث بكفاءة..

**الموقف رقم (9)**

اعتاد (فؤاد) أن يسهر مع أصحابه لتناول الخمر مرات متعددة في الأسبوع، وعندما يعود إلى البيت تستقبله الزوجة بالصراخ والتهديد.. إنها ترفض هذا الوضع فمعظم المسؤوليات تقع على عاتقها، من طبخ وتنظيف البيت وشراء ما يلزم ومساعدة أطفالها الأربعة على إنجاز دروسهم..

وكلما زاد صراخ الزوجة، كلما زاد انسحاب الزوج وإهماله لها ولأبنائهما. وتزداد الحالة سوءًا والأبناء هم الضحايا لعلاقة زوجية سامة، علاقة تُسمم أجواء البيت فتنتشر الطاقة السلبية لتجعل كل من في البيت في حالة توتر واستياء..

إنه نظام أسري مضطرب. وقد يؤدي هذا الاضطراب إلى العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية وربما الصحية التي قد تُصيب أحد أفراد الأسرة أو أكثر، ليحافظ النظام على استمراره..

**موقف رقم (10):**

(أمينة) مفرطة الحساسية، في حين أن زوجها سعيدًا كثير الانتقاد والتعليق. هي تنسحب وتمتنع عن الكلام لأيام عديدة، وهو يصرخ ويشتم ويملأ البيت ضجيجًا، وتملأ الطاقة السلبية البيت. هو يُستفَز من انسحابها وهي تُستفَز من غضبه..

هو يُعنّف أطفاله الثلاثة على أتفه الأسباب، خاصة أكبرهم البالغ من العمر (10 سنوات)، الذي هو أشبه ما يكون بأمه في خجلها وانطوائها وميلها إلى الانسحاب. لذلك ودون وعي منه، يُحارب تلك الصفات في ابنه، لأنها تستفزه في زوجته..

يتكرر نفس الموقف يوميًا، الأب يوبّخ ابنه وينتقده ويُعلّق عليه، وفي نفس الوقت يتصادم مع زوجته. والأمور تتصاعد وتزداد سوءًا..

إنه نظام أسري مضطرب ذو أساس هش، وعلاقة زوجية سامة، انعكست على أساليب الأب مع أبنائه خاصة أكبرهم. وكذلك انعكست على أساليب الأم التي بانسحابها وميلها إلى الحزن والاكتئاب أثّرت سلبًا في أبنائها. إنها أجواء غير صحية تؤدي إلى تفاعلات سلبية مؤذية لجميع أفراد الأسرة، وتعمل على نشأة قنابل موقوتة في العقل اللاواعي لكل فرد منها..

يتضح مما سبق، أن الأسرة عبارة عن نظام مكوّن من مجموعة من الأفراد هم: الأب والأم والأبناء. وتربط فيما بينهم مجموعة من العلاقات، وهي: العلاقة الزوجية، العلاقة بين الأم وأبنائها، العلاقة بين الأب وأبنائه، العلاقة بين الإخوة، ثم العلاقة بين كل من الزوجين وعائلتيهما..

والتفاعلات فيما بين أفراد الأسرة مستمرة، سواء سلبًا أو إيجابًا.. هذه التفاعلات توّلد طاقة نسميها طاقة نظام الأسرة. وتعمل هذه الطاقة على حماية كل فرد من أفراد النظام، وتصبغ كل أسرة بطابع خاص يُميزها عن غيرها من الأسر..

قد تكون تلك الطاقة مسمومة نتيجة للعلاقات السلبية التي تربط أفراد النظام فيما بينهم، فتؤذي الجميع ويظهر (العَرَض)، فالعَرَض هو دليل على اضطراب النظام، ودليل على الخلل الموجود في بنائه، وفي هذه الحالة يصبح النظام مهددًا بالانهيار.. فالعَرَض وظيفته حماية النظام من الانهيار بهدف استمراره والحفاظ على وجوده، حتى وإن كان هذا الوجود مرافقًا لهذه الأعراض.. كنظام الجسد تمامًا، يستمر صراعه مع الحياة رغم ظهور الأمراض الدالة على وجود خلل في توازنه، يصارع ليستمر وجوده حتى يغلبه الموت..

قد تميل طاقة النظام للإيجابية نتيجة للعلاقات الحسنة التي تربط أفراد الأسرة بعضهم ببعض، فتؤدي إلى استقرار النظام، وأيضًا تؤدي إلى ارتفاع في قدرة النظام على استيعاب الداخلات إليه والخارجات منه، والتكيف مع تلك الداخلات والخارجات بطريقة سلسة وتلقائية دون حدوث مشاكل تهدد استقراره ووجوده..

أساس النظام الأسري الهش، هو علاقة زوجية سامة (ذكرت بعضًا من أنواعها) تؤدي إلى بناء مهدد بالانهيار، بسبب القنابل الموقوتة الموجودة في العقل اللاواعي لكل من الزوجين، وأيضًا تنشأ في العقول اللاواعية للأبناء.. إنها قنابل موقوتة قابلة للانفجار، تحت أية ظروف متغيرة أو

ضاغطة لتؤدي إلى ظهور العَرَض، كظهور مشاكل نفسية أو اجتماعية أو صحية لدى فرد أو عدة أفراد داخل النظام، الذين يمثّلون نقاط ضعف هذا النظام..

فالقنابل الموقوتة عندما تنفجر يخرج ما فيها من سموم نفسية (أفكار ومشاعر سلبية متراكمة) في المواقف التي تُحفز هذا الانفجار.. إنها شحنة الغضب التي تدل على أن القنبلة الموقوتة قد انفجرت..

والشحنة قد تكون شديدة وقد تكون أقل شدة، قد تكون خارجية يُعبر عنها بالعنف والعدوان أو قد تكون داخلية تُكبت إلى الداخل فتؤثر سلبًا على صحة الشخص.. ونفس الشيء ينطبق على أي نظام آخر، جماعة أو مؤسسة أو مجتمع أو أمة.. وقد يكون الانفجار تحت ظروف معينة شديدًا ويُشارك فيه معظم أفراد النظام ويؤدي إلى العنف والإساءة والتخريب، ويُنبئ ببداية انهيار النظام..

## الفصل الرابع
## كيف نتعامل مع السموم النفسية
## لإبطال مفعولها

تنطلق السموم النفسية بعد انفجار القنبلة الموقوتة نتيجة لاستفزاز خارجي أو داخلي. وهنا سؤال يطرح نفسه، ما هو المؤشر الدال على هذا الانفجار وانتشار هذه السموم؟؟

أول المؤشرات هو شعورنا بالغضب، واعتقادنا بأننا معرضون للأذى، وخوفنا من غلبة الآخر علينا، أو من نكران الآخر لوجودنا، بتجاهلنا أو إيذائنا أو رفضنا. والمثير الذي أشعل فتيل الانفجار، قد يكون كلمة خبيثة أو نظرة استنكار أو تصرف غير مقبول.. فنفهم من هذا المثير رغبة الآخر في الإساءة إلينا، وقد لا يكون هذا هو قصد الآخر، بل حساسيتنا المفرطة صوّرت لنا ذلك.. وقد يكون المثير الخارجي مجرد قشة نُسرع للتمسك بها (استفزاز من زوج أو ابن أو أخ..) لنعلق عليها محتوى القنبلة الموقوتة التي انفجرت نتيجة لمثير داخلي نابع من توقعاتنا أو من ذكرياتنا أو من اعتقاداتنا أو من الضغوطات التي نعاني منها.. فنفهم في تلك اللحظة أنّ أمرًا خطيرًا يهدد ذواتنا ووجودنا، فنبحث عن الضحية لنسقط عليه محتوى السموم النفسية الناتجة عن الانفجار..

هذا الشعور قد يظهر على شكل نوبات غضب توجّه إما إلى داخل ذواتنا أو إلى خارج ذواتنا، ويختلف التعبير عن حالة الغضب من شخص لآخر ومن موقف لآخر. فقد يكون التعبير عن الغضب مؤذيًا وعنيفًا وموجهًا ضد الآخر، وقد يُكبت التعبير عن الغضب فيوجهه الشخص إلى داخل ذاته ليتحوّل إلى إحباط ويأس..

إذًا كيف نتعامل مع السموم النفسية الناتجة عن الانفجار كي نحمي أنفسنا من الضرر، ونحمي الآخر أيضًا من سمومنا؟ تساؤل سأجيب عنه في عدة مباحث وهي: إدارة مشاعر الغضب

لتكون إيجابية وحاسمة، تحرير النفس من التعلق بالأشخاص والأشياء، والتواصل مع المشاعر السلبية.

**أولًا: إدارة مشاعر الغضب**

تنطلق السموم النفسية من القنبلة الموقوتة المشحونة بمشاعر الغضب. ويمكننا تشبيه ذلك بدُمّلة مليئة بالصديد عندما يتم ثقبها بإبرة، فيخرج محتواها مصحوبًا بمشاعر ألم، ثم تعود لتمتلئ من جديد إن لم يتم استئصالها من الجذْر. فالإبرة هي المثير المتسبب للانفجار، والصديد هو المشاعر والأفكار السلبية المتراكمة المصحوبة بمشاعر الغضب..

الغضب هو مؤشر على خروج محتوى القنبلة الموقوتة. وهنا أود طرح بعض التساؤلات:

ما معنى مشاعر الغضب؟ وما هي نتائج التعبير السلبي عن مشاعر الغضب؟ وكيف ندير مشاعر الغضب ليكون التعبير عنها إيجابيًّا وحاسمًا؟

**أ‌- معنى مشاعر الغضب**

الغضب رد فعل انفعالي طبيعي، يظهر عندما ندرك أمرًا ما يُهدد وجودنا أو حياتنا. ويتفاعل الإنسان مع الموضوعات أو الأمور التي أغضبته جسميًا وعقليًا ونفسيًا وسلوكيًا..

فالغضب يولّد طاقة جسمية قوية لدرجة قد تجعلنا نفقد السيطرة على أنفسنا، فنتصرف بطريقة سلبية قد تسيئ لنا وللآخرين. وهذه الطاقة المتولدة تجعل أجسادنا على استعداد للدفاع عن وجودها ضد الأذى المحتمل..

فإدراكنا للمثير، يُسبب رد فعل يجعل الجسم ينتج مواد كيميائية معينة بواسطة غددنا الصماء تُسمى (هرمونات) وهي تعمل على تغيرات في وظائف أجسادنا، لتدفعنا إما إلى الهجوم نحو الموضوع الذي أدركناه أنه مهدد لنا أو إلى الهروب منه.. ومن أمثلة تلك التغيرات، زيادة في ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، واتساع حدقة العين، واصفرار الوجه، وتوتر العضلات، وتوقف وظيفة الجهاز الهضمي..

ولأن تركيزنا يكون موجهًا نحو الهدف مباشرة، فإن طاقتنا النفسية والجسمية والعقلية تسير كالسهم نحو الموضوع الذي أثارنا.. فتظهر ردود أفعالنا أو تصرفاتنا التي تُوجه نحو داخل ذواتنا أو نحو الآخر..

إذن هي طاقة قوية تجعلنا في حالة تأهب للدفاع عن وجودنا. وهي حالة مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالخوف، الخوف من اللاوجود والخوف من العدم. والطبيعي أنها حالة مؤقتة، لكن عندما تصبح مزمنة أو متكررة باستمرار بسبب إدراكنا لبعض الموضوعات – واقعية أو متخيلة – على أنها مثيرة للغضب والخوف أو مهددة لذواتنا، ففي هذه الحالة يصبح تأثيرها خطيرًا على أجسامنا ونفوسنا..

**متى تبدأ مشاعر الغضب بالظهور؟**

يبدأ شعور الطفل بالغضب منذ الشهور الأولى من عمره عندما تحول أمه بينه وبين ما يرغب فيه.. فيهيج ويبكي ليحصل على ما يريد..

من هنا تبدأ عملية التربية التي تختلف أساليبها باختلاف الأمهات (والآباء) فعندما تميل تلك الأساليب للسلبية، فإنها تؤدي إلى إحباط الطفل، وتتكون لديه بالتالي آليات دفاعية.. وهي طرق يستخدمها العقل الباطن (أو اللاواعي) لحماية الفرد من الصراع (أو التوتر) الناتج عن الأفكار والمشاعر المرفوضة لديه. وعندما يتم كبت الغضب وإنكاره ومن ثمّ تراكمه، بسبب خوف الطفل من التعبير عن معاناته الناتجة عن إساءة والديه له، يتحوّل الغضب إلى قوة سلبية لاواعية تؤدي إلى ظهور مشاكل سلوكية لديه، وقد تكون أيضًا قوة مدمرة في المراحل التالية من عمره..

ومن أمثلة الأشخاص الذين تحّول غضبهم في الطفولة إلى قوة مدمرة للآخرين، الزعيم النازي (هتلر) الذي تسبب في تدمير وقتل الملايين من البشر، بسبب معاناته من عقدة الاضطهاد التي تكوّنت لديه نتيجة كبته لمشاعر الغضب الموجهة نحو أبيه، الذي كان عنيفًا وقاسيًا معه وهو طفل..

تُرى لماذا يخشى الطفل التعبير عن غضبه؟

أولًا الطفل هو إنسان في طريق النمو، لا حول له ولا قوة أمام سلطة الكبار، لذلك من السهل كسره وتشويه شخصيته دون أن يتمكن من الدفاع عن نفسه..

والوالدان بالنسبة إلى الطفل هما العالم، يرى فيهما الأمان والحب والوجود.. فعندما تميل أساليبهما إلى السلبية يضطرب نفسيًا وعقليًا، وتنتابه أفكار عدائية ضدهما فيشعر بالغضب والذنب. تخيفه أفكاره ومشاعره لأنه متعلق بوالديه وهما سبب وجوده في هذه الحياة، وهما من أعطياه المعنى والوجود. فتتولد لديه الحيل الدفاعية اللاشعورية من كبت وإنكار وتحويل.. لتُخفف عنه ضغط الصراع والألم الذي يعيشه معهما..

لذلك، لاشعوريًّا قد يكبت مشاعر الغضب وينكر أفكاره العدائية الموجهة ضد والديه، خوفًا (حسب تصوره) من رفضهما أو هجرهما له.. وتلقائيًا يُحوّل تلك العدائية لموضوعات أخرى، غالبًا الإخوة والأقران، أو يوجهها لنفسه فتظهر على شكل حزن واكتئاب ولعب دور الضحية.. وفي كلتا الحالتين تظهر مشاكل سلوكية لديه.. فالهدف الجوهري من كبته مشاعر الغضب ونكرانه لها هو حاجته الأولية لمشاعر الأمان والحب من قبل والديه.

إذًا مشاعر الغضب تبدأ مع إساءة معاملة أحد الوالدين أو كليهما للطفل، فكبت تلك المشاعر أو إنكارها وتراكمها في فترة الطفولة يجعلها تتحوّل إلى قوة سلبية ذات تأثير مدمر، عندما تنتقل إلى اللاوعي.

إنّ عدم خبرة الوالدين ونقص وعيهما بفن التعامل مع الطفل، والاعتراف بمشاعره ومساعدته على التواصل معها، والحوار المستمر معه ليتعلم كيف يُحسن إدارة مشاعره بطريقة إيجابية وحاسمة. كل ذلك يجعل الطفل يُعبر في المراحل التالية من عمره عن مشاعر غضبه وخوفه بطريقة سلبية..

**ب– نتائج التعبير السلبي عن مشاعر الغضب**

تظهر مشاعر الغضب عندما نُدرك أنّ موقفًا أو أمرًا ما (واقعيًّا أو مُتخيلًا) يُهدد ذواتنا وسط ذوات الآخرين، أو يُهدد اعتراف الآخر بوجودنا، أو يُهدد تقديرنا واحترامنا لأنفسنا. وإدراكنا للموقف أو الأمر المُهدد ما هو إلا القشة التي قصمت ظهر البعير، والقشة التي فجّرت القنابل الموقوتة الموجودة في عقولنا اللاواعية..

والمشكلة ليست في شعورنا بالغضب فحسب، بل أيضًا في كيفية تعبيرنا عنه.. فتعبيرنا السلبي هو الذي يؤذينا، وقد يسبب لنا خسارة علاقات مهمة بالنسبة إلينا، وأيضًا خسارة راحة بالنا وجهدنا وثقتنا واحترامنا لأنفسنا، وربما صحتنا الجسدية أيضًا..

عندما نشعر بالغضب، غالبًا لا نُحسن إدارة تعبيرنا عنه.. قد نكون مبرمجين دون قصد منا أو اكتسبنا عادات سلبية في مواجهة ما يُهدد شعورنا بالأمان أو يُهدد وجودنا، حسب إدراكنا وتفسيرنا للمواقف والأمور التي سببت لنا تلك المشاعر.. فنفقد سيطرتنا على مشاعرنا بالغضب والخوف، ونصبح أسرى لتحكم تلك المشاعر.. **فنلجأ إلى إحدى هذين الطريقتين التاليتين:**

إما أن نوجه ثورة غضبنا نحو الآخر، فنُعبّر عنها بالعنف الجسدي كالضرب، أو بالعنف اللفظي كالشتم والصراخ وكثرة الانتقاد والتعليق واللوم، أو نُعبّر عن الغضب بشكل غير مباشر بالنميمة والغيبة والشكوى..

وإما نوجه ثورة غضبنا نحو أنفسنا، وبدل التعبير عنها بشكل إيجابي وحاسم، نكبتها وننكرها، ومع تراكمها قد نعاني من الاكتئاب واليأس والقنوط.. وهذه عادة سلبية اكتسبناها ونحن صغار خوفًا من أن يرفضنا والدانا أو أحدهما، أو خوفًا من أن يسببا لنا الأذى، لكوننا ضعافًا ولا يمكننا الدفاع عن أنفسنا. واستمرت هذه العادة عندما صرنا كبارًا دون وعي منا، فنتخيل حدوث الأسوأ إن نحن عبّرنا عن غضبنا..

إن عبّرنا عن غضبنا مع الزوج فقد يتخلى عنا..

وإن عبّرنا عن غضبنا مع أبنائنا فقد يبتعدون عنا..

وإن عبّرنا عن غضبنا مع رؤسائنا في العمل فقد يطردوننا..

وإن عبّرنا عن غضبنا مع الزملاء والأصدقاء فقد يتخلون عنا..

وهكذا تستمر عادة كبت الغضب وتحويله داخل أنفسنا، ونمتلئ بالأفكار والمشاعر العدوانية فنسبب الضرر لصحتنا الجسدية والنفسية.. نكبت غضبنا لنبدو للآخرين لطفاء ومقبولين، ولا ندافع عن مواقفنا، ولا نعطي للآخر فرصة كي يتعرّف على خطئه، فيجعلنا أسلوبنا هذا، غير قادرين على استقبال ردود أفعال الآخرين التي ستساعدنا على تطوير ذواتنا، وغير قادرين على التواصل مع

مشاعرنا الإيجابية ورغباتنا الحقيقية.. على سبيل المثال: عندما لا نعبّر عن غضبنا داخل العلاقات الحميمة بطريقة حاسمة وإيجابية تصبح علاقاتنا أكثر ميلًا إلى السطحية، ويتراكم الغضب داخلنا لينفجر في مناسبات أخرى غير ملائمة للموقف.. وقد ننغمس في العمل هروبًا من غضبنا الدفين الذي لم نتمكن من التعبير عنه.. وقد نَعزف عن الزواج كطريقة لإنكار الغرائز والتسامي بها..

قد يفهم البعض أن كبت الغضب وإنكاره صفة تدل على خلق نبيل، ولكن هذا الفهم خاطئ، فالفرق كبير بين كبت الغضب وبين كظم الغيظ..

يدل كبت الغضب وإنكاره على الخوف من رفض الآخرين، أي أنك أنكرتَه دون وعي منك أو ضعفًا منك، بينما كظم الغيظ يتم بإرادتك، ورغبتك في ألا تُعبّر عنه بل وتتجاوزه، ليس خوفًا من الآخر، بل ارتقاءً في مستوى وعيك من أجل أهداف أبعد نبلًا أهمها: رغبتك في رضى الله سبحانه، ثم رغبتك في أن تربح نفسك دون أن تخسر العلاقات التي تهمك..

الكبت والإنكار حيل دفاعية لاشعورية، بينما كظم الغيظ سلوك إرادي. فالغيظ معناه صوت الغليان، والغيظ هو الغضب وقيل هو أشد من الغضب. والكظم معناه الحبس والإمساك. كظم غيظه أي حبس وأمسك على ما في نفسه منه.. ويُقال: كظم غيظه أي سكت عليه، ولم يُظهره بقول أو فعل مع قدرته على إيقاعه بعدوّه، فضبطه ومنعه..

كبت الغضب وإنكاره يؤدي إلى أضرار صحية ونفسية، وقد يؤدي إلى انفصالك عن مشاعرك السلبية، فتصبح عاجزًا عن إدراك ما يُغضبك أو يُحزنك أو يُؤذيك، وقد تنسى حقوقك.. فتنفصل عن قدرتك على الشعور بالأحاسيس الجميلة والاستمتاع بالطبيعة والأحداث المفرحة..

إذًا لا بد لنا من التعبير عن الغضب دون الوصول للعنف، أي التعبير بطريقة حاسمة وإيجابية من أجل السيطرة عليه والتحكم فيه، بدل تحكمه فينا وسيطرته علينا. تُرى كيف نتمكّن من فعل ذلك؟

### ج– إدارة مشاعر الغضب بطريقة إيجابية وحاسمة

عندما نشعر بالغضب، أو عندما تنتابنا نوبة غضب، علينا أن نحسن تعبيرنا عنه، أي نتعامل مع النوبة بطريقة إيجابية وحاسمة، لا نكبتها ولا نتصرف بطريقة عنيفة، فالعنف يولّد العنف،

ويجب ألا يُستخدم إلا في حالات قصوى..

من حقنا كأفراد أن نغضب، بل نحن نغضب تلقائيًا دفاعًا عن أنفسنا عندما ندرك أنّ الآخر أساء لنا أو أراد أن يتلاعب بنا..

شعورنا بالغضب ربما يكون خارج سيطرتنا، ولكن يجب ألا نسمح للغضب أن يُسيطر علينا. عندما نصبح أكثر وعيًا بأنفسنا، وعندما نتعلم طرقًا إيجابية للتعبير عن غضبنا، ونتدرب عليها، ونتعلم كيف نواجه غضب الآخرين معنا. في هذه الحالات فقط، نتمكن من السيطرة على تعبيرنا عما نشعر به من غضب.

يساعدنا الوعي بذواتنا على السيطرة على الحيل الدفاعية الشائعة، وهي: الإسقاط والكبت والإنكار والتحويل، الحيل الدفاعية التي هي لاشعورية، وتحصل تلقائيًا لتعمل على حمايتنا من القلق الناتج عن إدراكنا لأمور ومواقف لا نقوى على تحملها، فيتشوّه إدراكنا من أجل أن نتقبل تلك الأمور والمواقف ونتكيف معها..

نُسقط عيوبنا على الآخر، فغالبًا عندما يستفزنا شخص ما، يكون قد لمس، أو ضغط زرًا، لقنبلة من القنابل الموقوتة الموجودة في عقولنا اللاواعية، لمس ملفًا يتضمن صفة من الصفات السلبية أو اعتقادًا أو فكرة أو شعورًا من الاعتقادات والأفكار والمشاعر السلبية (مثل: نقص الثقة بالنفس أو مشاعر الدونية أو الخوف من الرفض أو الشعور بالظلم..) التي لا نحبها في أنفسنا أو ننكر (لا شعوريًا) وجودها فينا، فنثور ونغضب ونُوجه ما نشعر به نحو من استفزنا، أو نكبت ما شعرنا به في داخلنا ونعيش دور الضحية، معتبرين أنّ الآخر هو المخطئ، وهو الإنسان السيئ..

في الحقيقة الآخر هو مرآة لنا، نرى فيه عيوبنا ونقاط ضعفنا، عندما يستفزنا معناه أنه استثار واحدة من القنابل الموقوتة الموجودة داخلنا، والقنبلة هي عبارة عن تراكمات من الأفكار والمشاعر والمعتقدات السلبية اللاواعية، وبانفجارها يطفو على السطح ما بها من سموم تجعلنا في حالة غضب وخوف..

عندما نراقب أنفسنا، بهدف معرفة ما يصدر عنها من إشارات ومواجهة ما يترك أثرًا سلبيًا فيها، لنفهمها ونطورها للأحسن، حينئذ نكتشف نقاط ضعفنا ونرى عيوبنا من خلال اكتشافنا جزءًا مما هو دفين في دهاليز نفوسنا..

نُنصت لما تقوله أجسادنا لنا، نُنصت للإشارات الدالة على ارتفاع نسبة التوتر فيها قبل أن يفلت زمام الأمر منا. هدفنا أن نفهم ما تريد أن تقوله لنا، ولماذا تقول لنا ذلك؟ وهدفنا أن نحلل ما يحدث ونطرح تساؤلات من قبيل: هل هناك تهديد موجه لنا في هذا الموقف؟ وهل هذا التهديد يُشكل خطرًا على اعتبارنا وتقديرنا لذواتنا؟ كل ذلك يتم خلال ثوانٍ معدودة، لتكون ردود أفعالنا إيجابية وحاسمة..

إنه قرار عائد لنا بأن نتحكم في تعبيرنا عن مشاعرنا بالغضب، فنحن نملك الإرادة وحرية الاختيار، والآخر ما هو إلا تحدٍ لنا، إما أن يُخرج ما لدينا من إيجابيات أو أن يُخرج ما لدينا من سلبيات.. فالمرجعية هي ذواتنا دائمًا.

لنعد إلى ذواتنا كي نفهم إن كنا خائفين من رفض الآخر لنا، أو خائفين من تخليه عنا إن نحن عبّرنا عن مشاعرنا بالغضب. وكي نفهم أيضًا إن كنا قد أخذنا موقف الدفاع عن النفس ضد الآخر، بالهجوم عليه والتعامل معه بشكل مبالغ فيه، للتعبير عن غضبنا بالعنف.. وعندما نفهم ردود أفعالنا من خلال إنصاتنا لإشارات جسدنا، والرجوع إلى ذواتنا ومراقبتها، نتمكن حينئذ **من التعامل مع نوبات غضبنا بشكل إيجابي وحاسم.** فكيف يتم ذلك؟

– عندما تشعر بتصاعد مشاعر غضبك، اتخذ قرارًا، وهو أن تُفكر قبل أن تتحدث أو تتصرف.

– انتظر ثواني معدودة قبل أن تُعبّر عما تشعر به، من أجل أن تُراجع أفكارك، كي لا يكون ردك سواء بالقول أو بالفعل مدعاة للندم أو إفساد العلاقة بينكما..

– وحاول أن تصرف انتباهك عن الشخص الذي استفزّك، من أجل أن تُخفف من حدة غضبك، على سبيل المثال: ضع يديك خلف ظهرك واعمل على فردها ثم ثنيها وكرر ذلك. أو غيّر وضعية جسمك، إن كنت جالسًا قف، وإن كنت واقفًا اجلس. أو ادخل دورة المياه. أو اصعد السلالم واهبط.. وتنفس بعمق وكرر مع نفسك عبارة (اهدأ)..

– انظر مباشرة إلى عيني الشخص الذي أغضبك، وقف وقفة ثابتة، واجعل صوتك قويًا، وتعبيرات وجهك جادة..

– تحدّث إليه مستخدمًا ضمير المتكلم (أنا)، أي عبّر عن شعورك وأسباب غضبك ومخاوفك وما ترغب فيه.. قل: أنا أشعر بضيق، أو: أنا أشعر بالانزعاج لأنك تجاهلتني.. وعبّر عن مخاوفك، مثلًا قل: أخاف أن ترفضني، أو: غضبتُ عندما اتهمتني بأنني أنا السبب في ما حصل..

– لا تستخدم ضمير المخاطب (أنت)، أي لا تتهم الآخر بإغضابك، ولا تُوجه له الانتقاد والتعليق واللوم. على سبيل المثال: لا تقل: أنت السبب في ما جرى لي، أو: أنت دائمًا تتجاهلني، أو: أنت دائمًا تقلل من شأني، أو: أنت شخص أناني..

– يمكنك انتقاد سلوك الشخص وليس الشخص نفسه، مثلًا قل: أعتقد أن تصرفك غير لائق، ولا تقل: أنت إنسان غير طبيعي. ولا تقل: أنت حاد الطبع، بل قل: كلامك جارح بالنسبة إليّ..

– كن واقعيًا في طلباتك ولا تُعمّم، مثلًا قل: توقف عن إعطاء النصائح وأنا أعمل، أو: كفّ عن التعليق وأنا مشغولة، بدلًا من قول: يا إلهي لِمَ كل هذه التعليقات. قل: أرجو أن تهدأ الآن، بدلًا من قول: ما هذا القلق الذي تعيشه..

– تجنب أسلوب السخرية والاستهزاء. على سبيل المثال، لا تقل: تبدو مخيفًا، أو: تبدو كالأحمق، أو: تبدو بليدًا..

– لا تبالغ في استعمال أسلوب التهديد بالعقاب الواقعي أو غير الواقعي. على سبيل المثال: إن كررت هذا الفعل مرة أخرى فسوف أهشم رأسك، أو: أرغب في الانفصال عنك لأنك لا تُطاق.

باختصار، ليكون تعبيرك عن شعورك بالغضب حاسمًا وإيجابيًا عليك الاعتراف بمشاعر الآخر، لا تستهِن أو تستخف بها. فالهدف هو أن تُخفض من مستوى غضبه، لا أن تعمل على تصعيده، لأن التصعيد يجعلكما أنتما الاثنين في حالة من الغضب الشديد. وفي مثل هذه الحالات، قد تقع نتائج لا تُحمد عقباها وقد تكون كارثية.. لذلك عليك التركيز على مشاعرك أنت وعلى ردود أفعالك أنت، ولتُعبّر عن مشاعرك وإحساسك وتوقعاتك، لأن نفسك هي مسؤوليتك وإرادتك يمكنك التحكم بها، بينما إرادة الآخرين هي خارج سلطتك.. لذلك من الأجدر ألا تلوم ولا تنتقد ولا تسخر ولا تهدد بالعقاب لأن هذه الأساليب تزيد الأمر سوءًا.

ولا تنسَ أن الآخر هو مرآة لك، واستفزازه لك معناه أن قنبلة موقوتة أو أكثر في عقلك الباطن قد انفجرت، أي أن سلبياتك هي التي ظهرت، ودورك هو علاج سلبياتك والتعامل معها. وهدفك أن تربح العلاقة دون أن تخسر نفسك..

بعد ذلك حدد الحلول الممكنة، بدلًا من التركيز على الأمر الذي استفزك وأشعل غضبك، ركّز على حل المشكلة. قلْ مثلًا: أرى الآن أن نؤجل الحديث في هذا الموضوع حتى تهدأ نفسي، أو: من الأفضل أن نستشير طرفًا ثالثًا ليساعدنا على الوصول إلى حل وسط..

ومن جهة أخرى، وفي كثير من الأحيان قد تتعرّض لهجوم من شخص ما، أو قد تُوجه ضدك نوبة غضب من آخر..

في مثل هذه الحالات كيف عليك أن تتصرف لتواجه هذا الهجوم؟

السلاح الرئيسي لأي شخص غاضب منك، هو إمطارك بوابل من الانتقادات والتعليقات، بشكل عشوائي وغير مقبول ومبالغ فيه، هدفه إخراج ما يشعر به ويفكر فيه من سلبيات لأنك كنت (القشة التي قصمت ظهر البعير) فقد استثرته في موقف ما.. عليك في هذه الحالة أن تجد السبيل أولًا إلى حماية نفسك من نوبة غضبه، وأن تسيطر على نفسك كي لا تنساق وراء شحنته السلبية وتُستفز فيخرج ما لديك من سلبيات.. كيف يُمكنك حماية نفسك منه؟

أولًا وقبل كل شيء، لا تجادله ولا تتخذ موقف الدفاع عن النفس، أي لا تدافع عن نفسك في مواجهة كلامه المسموم، على سبيل المثال، إن قال لك: أنت كسول ولا تتحمّل المسؤولية، لا تجِبْه قائلًا: أنا لست كسولًا، أو أنا أفضل منك، أنت من لا يتحمّل المسؤولية، بل قل له: كلامك فيه شيء من الصواب فما هو المطلوب مني؟ فدفاعك عن نفسك في مواجهة الاتهامات دليل على تقبلك لما قيل لك ودليل تأثرك به، وبالتالي يكون هو قد نجح في نقل سمومه إليك.. لذلك لا تجادله أو تحاول إقناعه بأن اتهاماته لك غير منطقية أو غير منصفة، والأفضل أن توافقه وتسير في اتجاه ما يقوله عنك لا أن تسير ضده.. ولكن ليس بشكل كامل، مثلًا إن قال لك: أنت متكبر ومغرور، سترد عليه بقولك: قد أكون متكبرًا بعض الشيء.. فهدفك دائمًا هو أن تُسيطر على مشاعر غضبك. وانظر إليه وكأنك تُشاهد فيلمًا سينمائيًا أنت بطل فيه ترى ما تفعله أو تتحدث به، وهدفك دائمًا السيطرة على مشاعر غضبك لتديرها بشكل إيجابي وحاسم..

**ثانيًا: تحرير النفس من التعلق بالأشخاص والأشياء**

تنشأ السموم النفسية نتيجة لعلاقاتنا مع الآخرين. فعندما تميل تلك العلاقات إلى السلبية فإن المشاعر والأفكار السلبية تنشأ وتنمو وتتراكم لا محالة.. والسؤال المطروح هو: لماذا علاقاتنا بالآخرين هي أساس وجودنا على هذه الأرض؟

والجواب من جهة، هو احتياج بعضنا للبعض الآخر، فنحن نحتاج الآخر، والآخر يحتاجنا، لنشعر جميعنا بالأمان والحماية على أرض أهم ما يُميز وجودنا فيها، هو مشاعر الخوف والحزن..

ومن جهة أخرى، أنا لا أُعتبر موجودًا إن لم يكن هناك آخر يعترف بوجودي.. فمن أنا؟ من أنا كذات دنيوية أو ذات اجتماعية، ذات نشأت وتكوّنت من خلال العلاقات مع الآخرين (أولهم الأم ثم الأب).. أنا كائن نسبي، أي نسبة إلى الآخر. أنا قوي بالنسبة إلى الضعيف، وأنا ذكي بالنسبة إلى الغبي، وأنا طويل بالنسبة إلى القصير، وأنا طيب بالنسبة إلى الشرير..

لذلك نجد من أهم صفات الأنا الدنيوية، الحاجة إلى تأكيد الذات وسط الآخرين، والحاجة إلى حب الآخرين وتقديرهم..

ومن هذا المنطلق تنشأ المخاوف الدنيوية، كالخوف من الرفض والخوف من الفشل والخوف من الوحدة.. وتنشأ الرغبات، كالرغبة في الانتصار على الآخر والرغبة في السيطرة والرغبة في الخضوع.. وتنشأ الميول، كالميل إلى الأنانية والميل إلى حب الظهور والميل إلى العدوانية والميل إلى الاستغلال.. لذلك فجوهر العلاقات هو الصراع، نظرًا للاختلافات الموجودة بين الناس، فكل فرد هو كائن متفرد لا مثيل له بشكله وخبراته ومنظومة أفكاره..

نحن نتعلق بالأشخاص والأشياء، خوفًا من فقدها وخوفًا من تخليها عنا.. معنى ذلك أنّ التعلق يُعبّر عن ضعفنا الإنساني، واحتياجنا إلى قوة نتمسك بها لنشعر بالأمان والراحة.. نستمد القوة من الأشخاص المقربين لنا ونستمدها كذلك من امتلاكنا للأشياء (المال والسلطة والمركز الاجتماعي والممتلكات..).

وبسبب ضعفنا ومخاوفنا، ونظرتنا المحدودة حيث نؤمن بما ندركه بواسطة حواسنا الخمس، ونغرق في مستوى الوعي المنغلق، مستوى الأنا الدنيوية.. ويغيب عن أكثرنا أنّ التحدي الكبير هو

الإيمان بما هو خارج نطاق حواسنا، الإيمان بالجانب الروحي فينا.. جانب الاتصال بالروح، علاقة كل واحد منا بنفسه، علاقته بعيدًا عن عالم البشر، وحيدًا على هذه الأرض مع خالقه..

إذًا ولكي نتعامل مع القنابل الموقوتة الكامنة في عقولنا اللاواعية، والتي هي ناتجة عن علاقاتنا بالآخرين وبالأمور الحياتية، علينا أن نحرر أنفسنا من التعلق بالأمور التي أنتجت تلك القنابل، ألا وهي: البشر والأشياء المادية..

ولكي نتمكن من تحرير أنفسنا من هذا التعلق، علينا أن نتخذ من الوسيلتين التاليتين هدفًا لنا وهما: 1– الارتقاء بمستوى الوعي. 2– أن نترك مسافة بيننا وبين نتائج أعمالنا وعلاقاتنا.

### 1– الارتقاء بمستوى الوعي

ترتبط القنابل الموقوتة المليئة بالسموم النفسية بالأنا الدنيوية، الأنا الاجتماعية التي بدأت تتكون منذ ميلادنا إلى اليوم، الأنا التي اكتسبناها من خلال علاقاتنا بالآخرين. فالأنا الدنيوية تُعبّر عن اختلاف بعضنا عن البعض الآخر، وتُعبّر عن الصراع الذي نعيشه فيما بيننا، وعن حرصنا على تحقيق وجودنا وسط الآخرين، وتخوفنا من عدم قدرتنا على إثبات هذا الوجود..

لذلك فإن من أهم نتائج الحياة في مستوى الأنا الدنيوية الوعي المنغلق. نحن نعيش في هذا المستوى داخل سجن صنعناه لأنفسنا، معتقدات وتوقعات وأفكار، شعورية ولاشعورية، الكثير منها سلبي وخاطئ، نرى الحياة من منظور دنيوي بحت. نعيش للناس ونبحث عن رضا الناس ونتعلق بالناس ونقارن أنفسنا بالناس ويهمنا كلام الناس..

وعندما نعيش في هذا المستوى، فسوف نعاني ونتألم ونغضب ونخاف ونسقط عيوبنا على الآخر.. فنتهم الآخر بأنه هو المخطئ وهو العدو وقد نخسر بسبب ذلك علاقات مهمة لنا، وقد نخسر أنفسنا أيضًا..

وفي الحقيقة أكبر عدو لنا هو أنفسنا.. فبعيدًا عن مراقبتنا لأنفسنا نقع في شتى المشاكل والضغوطات دون وعي منا، وهكذا يُصبح مجهودنا كبيرًا ونتائجنا قليلة.. ونعيش حالة الاغتراب مع وجودنا الوهمي، فلا نتواصل مع جوهرنا، أي مع الأنا الحقيقية، الأنا الروحية. وعندما نختلي بأنفسنا بعيدًا عن الآخر نشعر بالوحدة والضياع، وقد يتساءل كل فرد منا مع نفسه، من أنا؟ ولماذا أنا

هنا؟ وما الهدف من وجودي هنا؟ ولا نجد الجواب وتستمر الحيرة. وقد نهرب من أنفسنا إلى الإدمان على أشخاص، أو أعمال أو جماعات أو ألعاب إلكترونية أو مشروبات.. هروبًا من مشاعر الغربة..

إن الأنا الدنيوية بعيدة عن الوعي المنفتح، وبعيدة عن الوعي النقي، وبعيدة عن الفطرة السليمة التي وُلدنا عليها.. فبسبب غرقنا في الأنا الوهمية، تشوهت فطرتنا وانحرفت، أصبح هناك حجاب غليظ من التراكمات التي فصلت بيننا وبين جوهرنا.. نعيش مسرحية مزيفة وشكلًا خارجيًا لا قيمة له بالنسبة إلى وجودنا الحقيقي. وجودنا الحقيقي هو بعيد عن البشر، نحن والكون المسخر لنا إن رغبنا في ذلك، بل نحن أقرب إلى خالق الكون وخالقنا..

أن نراقب أنفسنا يعني أن نراقب أفكارنا وردود أفعالنا وتصرفاتنا وكلامنا ومشاعرنا.. أن نراقب الإشارات التي تُطلقها أجسادنا من ألم أو اضطراب.. نراقب أحاسيس قلوبنا من ضيق أو انزعاج أو راحة.. وعندما نتخذ قرارًا بأن نبدأ في فهم أنفسنا لاكتشاف خباياها، واكتشاف جزء مما هو دفين في عقولنا اللاواعية، واكتشاف السموم الدفينة فيها، ونتحمّل مسؤولية نقاط ضعفنا وعيوبنا دون أن نسقطها على الآخرين.. عندها فقط نرتقي في مستوى وعينا وندرك أن القوة من الداخل والتغيير من الداخل ونصل إلى مستوى الوعي المنفتح وربما نصل إلى مستوى الوعي النقي..

والسؤال: ما هي الطرق العملية التي تساعدنا على الارتقاء في مستوى وعينا، وتساعدنا على التواصل مع ذواتنا الروحية؟

الطرق العملية التي تساعدنا هي: التدبر والتفكر. والعمل المتناغم مع المنهج الإلهي فينا وفي الكون. ورؤية خبراتنا المؤلمة في مرحلة الطفولة من وجهة نظر أخرى، كل ذلك من أجل معالجة جراحنا..

**أــ التدبّر والتفكّر**

يساعدنا التفكر والتدبر في الكون وفي أنفسنا على الارتقاء بمستوى وعينا.. فكل ما خلقه الله سبحانه يسبح بحمده، وهو تجلٍّ من تجلياته، ويعمل وفق سنن محكمة ودقيقة..

فعندما يصبح التفكر والتدبر عادة نمارسها يوميًا، لمدة دقائق وقد تصل لساعة أو أكثر، في الصباح وفي المساء أو في أي وقت نختاره، ونحن نركز تفكيرنا في ما نراه من آيات الله حولنا، أو

نتأمل في السماء والبحر والشجر والطير.. فإننا لا محالة سنشعر بالاسترخاء والراحة، وسنتوصل بعدها إلى فهم واستيعاب أمور كنا نجهلها..

فنحن جزء من هذا الكون، وما ينطبق عليه من قوانين ينطبق علينا.. سندرك أنّ الأرض هي أُمّنا، وأن القوانين التي تُسيّر الطبيعة وتُسيّر أجسادنا بمشيئة الله سبحانه، هي نفسها القوانين التي علينا اكتشافها بالتدبر والتفكر، لنسير على نهجها باختيارنا، ومشيئتنا التي منحها الله لنا، وبقدرتنا العقلية التي وهبنا الله.. فالله منحنا مشيئة بمشيئته وإرادة بإرادته، وهذا هو امتحاننا أو ابتلاؤنا على هذه الأرض..

بالتفكر والتدبر، نعيش لحظات من السكينة، لحظات نفرغ فيها عقولنا من الضوضاء التي تملأه يوميًا.. لحظات نعيشها ونحن في حالة تواصل مع أنفسنا ومع مخلوقات الله الصامتة المُسيّرة وليست المخيّرة.. فندرك بعضًا من القوانين الإلهية التي تُسيّر أجسادنا والكون. على سبيل المثال: قانون العطاء، وقانون التناغم والانسجام، وقانون الصبر، وقانون الشكر، وقانون الرضا، وقانون الحب، وقانون الحركة، وقانون التعاون.. إنها قوانين مهمة من أجل علاقتنا بالناس، وعلاقتنا بأنفسنا..

**ب- العمل المتناغم مع المنهج الإلهي فينا وفي الكون**

الطريقة الثانية التي تساعدنا على الارتقاء بمستوى وعينا، هي العمل المتناغم مع المنهج الإلهي..

فليس مطلوبًا منا في هذه الحياة أن نعيش المعاناة دائمًا.. المعاناة المرتبطة بتعلقنا بالناس والأشياء، بالأنا الدنيوية، بل مطلوب منا أن نختار الاستسلام للمنهج الإلهي في هذا الكون بإرادتنا الحرة..

مطلوب منا أن نختار السلام والأمان بوعينا ومعرفتنا لأنفسنا، أن نعيش الحياة ونحن نرقص على إيقاعاتها، كما تُحلّق الطيور ويسبح السمك وتهتز الأغصان.. مطلوب منا أن نوطد علاقتنا بالطبيعة، فهي بيتنا ومدرستنا وصديقتنا، نقضي معها كل يوم دقائق بل حتى ساعات ونحن مسترخون لسماع أصواتها العذبة، ومشاهدة جمالها الأخاذ، واستنشاق هوائها المنعش.. فتتدفق الطاقة الكونية من خلالنا ونرقى في مستوى وعينا..

كل ما في الوجود من مخلوقات هو كائن حي، الأرض والجبل والنهر والشجر والورد والطير.. جميعها تُسبّح بحمد الله. فعندما نُحب كل ما هو موجود، يتحدث الكون إلينا ويكشف أسراره لنا.. يُحدث الكون كل منا قائلًا: لا تحمل همًا ولا تشقَ ولا تحزن وخذ بالأسباب، لكن اعلم أن الأسباب ليست إلا حجب، فوراء الأسباب يوجد مسبب الأسباب. اعلم أنّ للكون خالقًا يريدك أن تعرفه، ولن تعرفه إلا عندما تخرج من سجنك الذي صنعته بيديك، بعلمك أو بدون علمك، بجهلك وضعفك..

امتحاننا هو في أن نرقى بمستويات وعينا لنعرف خالقنا، لنعرفه بقلوبنا وبنور البصيرة.. تجلياته فينا وفي الكون وفي كل مخلوقاته، نعرفه بالرضا والتسليم والاستسلام له.. فملهيات الحياة وانشغالاتها تجعلنا نفقد الإحساس بوجوده، تجعلنا نفقد حريتنا لنكون عبيدًا لما نحن منشغلون به على الدوام..

لنتعايش ونستريح مع اللحظة التي نحن فيها، لنعمل ما في وسعنا دون اعتراض.. ما الذي نجري وراءه؟ وماذا نريد؟ عندما يكون حرصنا شديدًا مدفوعًا برغبات (الأنا الدنيوية) والأنانية، فإن مجهودنا سيكون كبيرًا والنتائج قليلة أو تكاد تنعدم.. ليس بقدر الجهد تُنال الرغائب.. لنسترخي ونهدأ ونتمهل ونصبر ونأخذ بالأسباب ونعمل لتحقيق أهدافنا دون توتر أو خوف.. نتمنى الخير لأنفسنا وللآخرين، فوراء الأسباب يوجد مسبب الأسباب وهو الذي يرزقنا ويلهمنا ويشفينا.. فإن حققنا هدفًا أو بعضًا من أهدافنا كان بها، وإن لم نحقق شيئًا فلا بأس.. المشكلة عندما نرفض ما وقع، أو ما هو متوفر، إن نحن سلّمنا ورضينا قد ننال ما لم يكن في حسباننا.. لنستمتع بما عندنا ونحبه وننظر إلى النصف المليء من الكأس..

الاستسلام يعني أن نفعل ما نفعله في سبيل الله، نفعل خيرًا في سبيل الله، نتقن عملنا في سبيل الله، نتعامل مع الآخرين في سبيل الله.. هدفنا أن نكون متناغمين مع ذواتنا، صادقين معها، ومتناغمين مع فطرتنا التي وُلدنا عليها سليمة..

عندما نجاهد أنفسنا لنكون راضين ومسلّمين، نصبح متناغمين مع المنهج الإلهي في الكون فتتدفق علينا النعم، ويصبح جهدنا أقل ونتائجنا أكثر، لأن الكون حليفنا، إنه قانون الجهد الأقل، كالشجرة تُعطي ثمارها بلا جهد، وكالنجوم والكواكب تدور في مسارها.. نحدد نيتنا ونطلقها ونعمل ما في وسعنا، ونحن على يقين بأن المنهج الإلهي سيتولى التفاصيل.. يظهر ذلك في الفرص

والصدف التي تواجهنا خلال مسيرتنا نحو تحقيق أهدافنا أو رغباتنا.. الصدف التي هي رسائل وإشارات من المجال الكوني، تعمل على توجيهنا وإنارة الطريق لنا..

إذًا عندما نحدد أهدافنا ونسعى نحو تحقيقها، ونعمل ما في وسعنا مع الأخذ بالأسباب، متناغمين مع فطرتنا التي وُلدنا عليها سليمة ومع المنهج الإلهي.. حينئذ نصبح أكثر ميلًا للرضا والسكينة، فنستمتع بخطواتنا وبما نصادفه في طريقنا، ونستمتع بالطاقة التي تسري من خلال أجسادنا ونحن نعمل دون أن تكون النتائج هاجسنا.. نؤمن بأن الله الذي خلقنا هو الرازق والناصر والشافي والرحيم.. ومشيئته فوق مشيئتنا وإرادته فوق إرادتنا.. وننصت إلى إشارات أجسادنا وإلى الصدف التي تعترض طريقنا، لأنهما البوصلة التي توجهنا نحو تحقيق أهدافنا..

**ج– رؤية خبراتنا المؤلمة في مرحلة الطفولة من وجهة نظر جديدة**

تساعدنا رؤية خبراتنا المؤلمة في مرحلة الطفولة من وجهة نظر جديدة، على الارتقاء بمستوى وعينا..

فالتربية علم وفن، وغالبًا نحن الآباء والأمهات ما نرتكب أخطاءً في تعاملنا مع أطفالنا، عن جهل ودون قصد منا.. فتركيبة الطفل النفسية، وطريقة تحليله ونظرته للأمور، تختلف تمامًا عن تركيبة الراشدين وطريقة تحليلهم للأمور..

فالطفل إنسان في طريق النمو، وكل ما يصدر منا نحوه من تصرفات وأقوال وحركات جسد ونبرة صوت.. يؤثر في اتجاه نموه، ويدركه مرتبطًا بالتقبل والرفض.. فيدرك من خلال الأساليب التي تميل إلى السلبية، من صراخ وعنف وإهمال.. على أنه مرفوض. بينما الأساليب الإيجابية من احترام وهدوء وحزم واهتمام.. يدرك من خلالها أنه مقبول ومحبوب.

والوالدان بالنسبة للطفل هما العالم. فيبدو له العالم من خلال الأساليب السلبية مخيفًا، وبالتالي يصبح أكثر ميلًا للاضطرابات النفسية.. بينما من خلال الأساليب الإيجابية، يبدو له العالم آمنًا فيصبح أكثر ميلًا للصحة النفسية..

ويتعرّض الطفل لخبرات مؤلمة من قبل والديه (ثم من المحيطين به) عندما تميل أساليبهما التربوية للسلبية.. وذلك ناتج عن خلل في تواصلهما السليم مع مشاعره وأفكاره.. ما يؤدي إلى نشوء

القنابل الموقوتة التي تتراكم السموم النفسية فيها تدريجيًا مع تكرار المواقف المؤلمة بالنسبة إليه..

علينا أن نعيد النظر – ونحن كبار – في خبراتنا المؤلمة التي سببها لنا آباؤنا وتعايشنا معها.. الخبرات التي (دون وعي منا) كبتنا جزءًا منها أو أنكرناه.. لنرى والدينا في صورة مثالية، أو لاعتقادنا أننا نستحق ذلك التعنيف.. فنحن لا نستطيع تغيير الماضي ولكننا نستطيع تغيير وجهة نظرنا فيه..

نعود إلى الوراء بخيالنا إلى مواقف شعرنا فيها بالظلم أو الخوف أو الألم أو الغضب أو الغيرة.. لنعمل على استرجاعها بإدراكنا اليوم وبخبراتنا الحالية، وهدفنا هو تحليل أفكارنا ومشاعرنا السلبية السابقة لنراها في سياقها أو مجالها الذي ظهرت فيه.. على سبيل المثال: أبي كان على خلاف مستمر مع أمي، أو أن أمي كانت تجهل أساليب التربية الإيجابية، أو أن أمي أنجبت أخًا لي وأنا لازلت صغيرًا فلم أستوعب سبب تحول اهتمامها عني..

والهدف من استرجاع خبراتنا المؤلمة هو الفهم وليس العفو، وإن استطعنا العفو يكون أفضل.. لكن مجرد معرفتنا لخبايا أنفسنا وفهمها يجعلنا نرقى في مستوى وعينا..

### 2– ترك مسافة بيننا وبين نتائج أعمالنا وعلاقاتنا

تحدثت عن الوسيلة الأولى التي تساعدنا على تحرير أنفسنا من التعلق بالناس والأشياء، وهي الارتقاء بمستوى الوعي. أما الوسيلة الثانية فهي أن نترك مسافة بيننا وبين نتائج أعمالنا وعلاقاتنا..

فكل منا بصمة خاصة لا مثيل له بخبراته ومنظومة أفكاره.. وكل منا إنسان متفرد، يولد وحده ويموت وحده ويعاني وحده ويمرض وحده ويدرك وحده ويلقى الله وحده.. لذلك فإن تعلقنا بالناس والأشياء دليل خوفنا من الوحدة وخوفنا من الانفصال وخوفنا من الغرباء.. ودليل حاجتنا للآخر لنستمد منه القوة والأمان..

والتعلق هو دليل نقص في النضج العاطفي، بينما الحب الحقيقي دليل على الارتقاء في مستوى الوعي.. التعلق يرتبط بمشاعر الخوف من فقدان الطرف الآخر، والغضب إن ابتعد من أجل العمل على استرداده، بينما الحب الحقيقي يرتبط بالتوازن النفسي والإشباع العاطفي.. ويرتبط التعلق

بالأنا الدنيوية، بينما الحب الحقيقي يرتبط بالأنا الروحية وبقوانين الفطرة السليمة، أي بالصدق والعطاء وبكل ما هو إيجابي..

ويساعدنا إتباع الأسلوبين التاليين على أن نجعل بيننا وبين نتائج أعمالنا وعلاقاتنا مسافة، لنعيش التناغم مع فطرتنا السليمة ومع رغباتنا الحقيقية، والأسلوبان هما: فن التواصل مع الآخرين، والأسلوب السينمائي.

**أ– فن التواصل مع الآخرين**

نحن نستمد قوتنا الداخلية من تواصلنا مع ذواتنا الحقيقية، من وجودنا المتفرد في هذه الحياة. وأيضًا نستمد قوتنا الحقيقية من علاقاتنا بالآخرين الذين نحتاجهم ويحتاجوننا، لكن هذا مشروط باستيعابنا لفن التواصل معهم والعمل بهذا الفن، لأن سوء التواصل له نتائج سلبية على الصحة النفسية والعقلية والاجتماعية، حيث أن سوء التواصل يجعلنا نخسر علاقات مهمة لنا ونخسر أنفسنا أيضًا.. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا، ما هي خصائص التواصل الجيد أو المقبول مع الآخرين؟

للتواصل الجيد مع الآخرين عدة خصائص، أهمها ما يلي:

– تَقبل الاختلاف:

في الحقيقة، كل واحد منا شخص متفرد لا مثيل له بخبراته ومنظومة أفكاره ومنطقه.. وعندما نؤمن بهذه الفكرة ونستوعبها، عندها ندرك أن الرغبة في الانتصار على الآخر من أجل إقناعه بوجهة نظرنا أمر لا يُفيد، بل في ذلك مضيعة للجهد وإساءة للعلاقة مع الآخر، خاصة عندما يكون الآخر متشبثًا بوجهة نظره..

وعندما نستوعب هذا المبدأ يُصبح لدينا القابلية للتعلم من الآخر، لأن كل فرد منا، مهما كان سنه أو مستواه الاجتماعي أو التعليمي، لديه ما يمكن أن يُفيد ويُضيف للرصيد المعرفي للآخرين..

كما أننا عندما نؤمن بهذا المبدأ، نصبح أقل ميلًا لتصعيد مواقف الخصام والصراع، لأننا ندرك أن كلًا منا يرى الموقف من زاوية مختلفة عن الآخر..

وبما أننا نؤمن بأن لكل منا توجهاته الخاصة به والمختلفة عن توجهات بعضنا البعض، لذلك نبتعد تلقائيًا عن أساليب الجدال التي هي دليل على الجمود والتعصب الفكري.. التي تجعلنا نُصرّ على فرض وجهة نظرنا على الآخر. لذلك يجعلنا تقبلنا للآخر أكثر ميلًا لإتقان مهارتي الحوار والإنصات..

وعندما نتقبل الاختلافات الموجودة بيننا يميل تعاملنا مع بعضنا إلى الموضوعية، ونبتعد عن تناول الاختلافات بشكل شخصي.. فالتعامل الشخصي يجعلنا ألعوبة بيد الآخرين، فيتمكنون من مزاجنا سواء سلبًا أو إيجابًا، بسبب تأثرنا بحالتهم المزاجية وبردود أفعالهم.. التعامل الموضوعي مع الآخر، يعني أننا استطعنا أن نترك مسافة فيما بيننا، مسافة داخلية كي لا يملأ الضجيج عقولنا ويتعكّر صفاء قلوبنا..

– النية الحسنة:

النية الحسنة أو حسن الظن بالطرف الآخر في العلاقة من خصائص التواصل الجيد، أي تجنب تفسير تصرفات الآخر نحونا بصورة سلبية. على سبيل المثال: الآخر قصد أن يهيننا، أو قصد أن يتجاهلنا، أو قصد أن يرفضنا ويحط من قيمتنا.. أي هنا نفهم تصرفاته الغامضة أو غير المتوقعة بالنسبة لنا على أنها مقصودة. وفي هذه الحالة تميل ردود أفعالنا للعدوانية أو للانسحاب..

عندما تكون نيتنا حسنة نميل إلى أن نفصل النية عن السلوك، وندرك أن وراء كل سلوك نية إيجابية.. حينئذ عندما نشك في أن أحدًا أخطأ في حقنا نميل للتسامح والعفو والتغاضي والتماس العذر له.. وتغلب على ردود أفعالنا حينئذ الحكمة والتعقل..

– الثقة بالنفس:

أنفسنا أمانة لدينا، فعلينا أن نجعلها محور الحب والرعاية والاهتمام والتقدير، ونعمل على مراقبتها لاكتشاف نقاط قوتها ونقاط ضعفها، لنفهمها ونعرفها ونصادقها..

بمراقبتنا لأنفسنا نعرفها. نراقب ردود أفعالنا وقراراتنا وأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيس قلوبنا.. نراقب الإشارات التي تصدر من أجسادنا (من ألم أو راحة) إنها إشارات لا تكذب ولا تراوغ.. إنها إشارات توضّح لنا الخلل الموجود في طريقتنا لمواجهة أحداث الحياة ومواجهة أنفسنا،

وعندما ننصت لها حينئذ سوف نعمل تلقائيًا على تصحيح الخلل الذي نتج عن حقد، أو غضب دفين، أو سوء تواصل مع أشخاص مقرّبين، أو عادات سيئة نمارسها باستمرار..

الثقة بالنفس خاصية مكتسبة، نكتسبها من خلال عملنا المتواصل الهادف إلى تطوير ذواتنا، لنعيش السكينة والأمان الداخلي، وليتميز كل فرد منا بكونه هو، لا شخصًا آخر..

– لا للمقارنة بالآخرين:

بما أن كلًا منا بصمة لا مثيل له، لذلك أن نقارن صفاتنا أو خصائص شخصياتنا مع صفات وخصائص الآخرين، قد يكون أمرًا مُحبطًا ومُسيئًا لنا.. على سبيل المثال: عندما أُحدث نفسي بقولي إنّ فلانة أجمل مني، أو إنّ فلانًا أكثر رفاهية أو أكثر أناقة أو أكثر حظًا مني.. معنى ذلك أنني أقارن ما لديّ بما لدى الآخرين..

فرغم أننا نتأثر ونؤثر بالآخرين المحيطين بنا، ونتعلم من النماذج الذين نتخذهم قدوة لنا، ونتعلم كذلك بالتقليد.. إلا أنّ المقارنة تجعلنا إما أن نرى للآخر أفضلية علينا مما يُشعرنا بالنقص، أو نراه دوننا فنشعر بالغرور والكبر..

– عدم التضحية بالنفس:

المطلوب منا داخل العلاقات الإنسانية تحري التوازن، أي مسك العصا من الوسط، لا نسيئ للآخرين، ولا نقبل أن نقع ضحية المسيئين إلينا..

وللوصول إلى هذا التوازن، علينا أن نتحلى بالثقة بالنفس التي تسمح لنا بحماية حدودنا، وحماية كل ما يمت لأنفسنا بصلة، من مال وجهد ووقت وأشخاص مقربين.. دون أن نسيئ للآخر أو نخسر المواقف.

عندما نكون ضحايا للآخرين نشعر بالعجز وقلة الحيلة، فنفقد حريتنا ونتخلى عن قوتنا لأشخاص لا يهتمون بمصالحنا وهذا أمر خطير، خاصة عندما نسمح لهم بالسيطرة على مشاعرنا والاستسلام لهم. والسؤال الذي يطرح نفسه، ما هي الأساليب التي تساعدنا على ألا نعيش ضحايا لآخرين؟

أهم الأساليب التي تجعلنا نعيش التوازن دون أن نخسر أنفسنا، هو: قول كلمة (لا) بحزم واحترام للآخر. قول كلمة (لا) تساعدنا على حماية حدودنا ومنع الآخرين من اختراقها والإساءة إلينا. إنها الكلمة التي توضّح لهم الخطوط الحمراء التي يجب ألا يتجاوزوها أثناء تعاملهم معنا، وتوضّح لهم ما نريد أو ما لا نريد. فالهدف من هذه الكلمة، هو أن نحمي أنفسنا من أن نكون ضحايا للآخرين بالدفاع عن حدودنا..

التخلي عن أسلوب لوم الآخرين يساعدنا على ألا نكون ضحايا لهم. فالانشغال بالآخر المسيء أو الظالم لنا (حسب إدراكنا) يُؤثر سلبًا على طاقتنا، لأننا ننشغل بطرح تساؤلات على أنفسنا لا جواب لها، من قبيل: لماذا فلان أساء لي؟ ماذا فعلت له كي يتصرف معي بهذا الشكل؟ وكيف سمحت له نفسه بذلك؟ نلوم شخصًا لاعتقادنا أنه استخف بنا أو أهاننا، أي نلوم شخصًا آخر على ما نواجهه من متاعب، وهذا في حد ذاته مشكلة، عندما نعتقد أن سبب ألمنا يقع خارج أنفسنا، فنبحث عن تفسير لهذا الألم ونلجأ للوم..

من أكثر الأساليب التي يلجأ لها الشخص الضحية، أساليب الشكوى والتذمر، الشكوى من الناس ومن الأوضاع ومن الظروف.. وفي اعتقاده أنه لا حول له ولا قوة، وأنّ الآخر مسيطر عليه ومتحكم فيه.. فلا يعيش الحرية الحقيقية التي هي من مبادئ فطرته السليمة. فالشكوى هي تركيز على السلبيات، لأنها من جهة تعود بالمزيد من السلبيات على الشخص نفسه، ومن جهة أخرى تمتص طاقة الطرف الآخر فيصبح أكثر ميلًا لممارسة العنف..

– الإيمان بأن القوة والتغيير ينبعان من الداخل:

من خصائص مهارات التواصل، الإيمان بأن القوة تنبع من الداخل وكذلك التغيير ينبع من الداخل. فنحن نمتلك إرادة حرة، وما يُحزننا أو يُفرحنا، وما يُؤلمنا أو يُريحنا، هو ما يصدر عنا من مشاعر وكلمات وتوقعات وأفكار وأحاسيس.. لذلك إيماننا هذا يمنعنا من إسقاط عيوبنا على الآخرين، بل نعتبره تحديًّا لنا، فهدفنا أن نربح أنفسنا دون أن نخسر الآخر.. وعندما نشعر بالاستفزاز من موقف أو سلوك صدر عن الآخر، نعود ونسأل أنفسنا، لماذا شعرنا بالاستفزاز؟ ما هي نقاط ضعفنا التي طفت على السطح؟ لنعمل على مواجهتها وتحويلها من نقطة ضعف تعمل ضدنا إلى نقطة قوة تعمل لصالحنا.. فالآخر مرآة لنا نرى فيه محاسننا وعيوبنا، إن أحسنا إليه نكون قد أحسنا إلى أنفسنا، وإن أسأنا إليه نكون قد أسأنا إلى أنفسنا..

– الرضا بالواقع:

الرضا بالواقع يجعلنا نعيش السلام والأمان الداخلي، الواقع الذي لا يمكننا تفاديه أو تغييره، عندما نتقبله نجذب لأنفسنا الخير من حيث لا ندري. وعندما نرفضه نجذب لأنفسنا الأسوأ منه، لأن الرفض يجعل جسدنا يُطلق إشارات دالة على الاستياء والانزعاج، وهي إشارات سلبية تعيق تدفق الطاقة الكونية من خلالنا فنشعر بالألم والإحباط..

المشاكل تأتي من الرفض، والرفض هو أصل جميع الأفكار والمشاعر السلبية.. بينما مع الرضا لا توجد مشاكل، نعمل ما في وسعنا والباقي بيد الله.. وفي هذه الحالة، نحن نتعامل مع خبراتنا السلبية الدفينة ببصيرة ووعي منفتح ونعرف أنفسنا أكثر..

– أخذ المبادرة:

نبدأ بالسلام، ونبدأ بالصلح، ونبدأ بالسير في طريق تبديد الأوهام والشكوك التي قد تملأ عقولنا، بسبب انتظارنا من الآخر (زوج أو ابن أو أخ أو صديق..) ليأخذ بادرة يبدد بها غيوم سوء تفاهم أو قطيعة رحم أو جفاء حصل بيننا. وننسى أننا طرف في العلاقة ومسؤوليتنا هي أنفسنا، وقراراتنا هي اختيارنا، وحريتنا في اختيار القرارات التي تجعلنا نربح أنفسنا دون أن نخسر علاقات مهمة بالنسبة إلينا..

لذلك علينا أن نبادر بقطع حبل الجفاء وسوء الظن والشك، ونبادر بمساندة الآخرين ودعمهم.. من أجل أن نحارب ضعفنا، ونكون أقوياء باختيارنا، نختار أن نرى الآخرين بعين الرحمة والحب والرفق.. بعيدًا عن الكراهية والتعصب وعدم الثقة.. وبهذا الاختيار نستطيع أخذ بادرة الخير، ونتغلب على ما يجول في عقولنا من سلبيات.. إنه قرارنا.

**ب– الأسلوب السينمائي**

الأسلوب الثاني الذي يساعدنا على ترك مسافة بيننا وبين نتائج أعمالنا وعلاقاتنا هو الأسلوب السينمائي، أي أن نعيش الحياة وكأنها مسرحية نحن أبطال فيها.. ولكن كيف يتحقق ذلك؟

تخيل مراحل حياتك التي تعيشها وكأنها مشاهد من مسرحية، أو فيلم سينمائي أنت البطل فيه، أي أنك ممثل والآخرون كذلك ممثلون.. ترى نفسك وتنتقدها وتُقوّمها، وهدفك هو أن تُتقن

دورك في المسرحية.. أنت تستطيع فعل ذلك لكن شرط أن تفصل المُشاهد الذي هو أنت عن المشاهدات، وتفصل المُفكر الذي هو أنت عن الأفكار. فالمشاهدات والأفكار هي الأحداث والمواقف والقصص التي تعيشها يوميًا، هي أدوارك التي تقوم بها داخل المسرحية.. بينما المُشاهد والمُفكر هو أنت..

افصل مشاعرك، واتخذ موقف الحياد كمن يُشاهد فيلمًا.. كما لو أنك تعيش مع أحداث الفيلم وتتأثر بها، وعندما ينتهي الفيلم، تنتهي معه مشاعرك وأحاسيسك وتعود إلى نفسك وكأنك عشت للحظات أو ربما لساعات (زوبعة في فنجان)..

فأحداث الحياة تبدأ وتنتهي، أي أنّ لها بداية ولها نهاية، وعندما تعيشها بخوفك وقلقك وتوترك وألمك..، تعيشها بكل كيانك، فإنها لا محالة ستترك أثرها السلبي على نفسك وجسدك.. وأيضًا عندما تتعامل مع الأحداث والمواقف (دون وعي منك) بمحتويات القنابل الموقوتة الدفينة فيك، فأنت لا محالة ستخسر نفسك..

لذلك عندما تفصل الحدث عن نفسك، وتنظر لنفسك كممثل في مسرحية، وهذا يحتاج إلى قرار منك، ويحتاج إل تدريب لتتقن العادات الجديدة، فإنك سوف تعرف نفسك، وتفهم نفسك، وتراقب نفسك وكأنها منفصلة عن وعيك.. حينها ترى ما لا يمكنك أن تراه بوعيك المنغلق، الوعي المنغلق المتعلق بالأشخاص والأحداث والنتائج والأشياء..

ليس معنى أن تفصل نفسك عن الظروف والأحداث والنتائج.. أن تتجاهل وتُنكر وتُفسد حياتك، بل معناه أن تُبعد ذاتك إلى حد ما، كي لا تكون أساليب الدفاع عن النفس هي هاجسك، فتشن الحرب على من أثارك من أشخاص أو أحداث ومواقف.. وتبحث عن النية الإيجابية الكامنة وراء تصرف الآخر لتفهم الموقف بشكل محايد، بشكل موضوعي، وتفهم نتائج أعمالك.. وتعي أن نتائج أعمالك ليست أنت، بل أنت الوعي الذي يرى كيفية سير الأحداث والأمور من حوله..

عليك أن تُحدد أهدافك، وتعمل وتعيش الطاقة التي تتدفق من خلالك وأنت تعمل.. قد تصل للهدف وقد لا تصل، ليس هذا هو المهم، بل الأهم أن تعيش كل يوم من حياتك وأنت راضٍ ومرتاح ومستمتع بما أعطاك الله من خير، وبما أعطاك من طبيعة خلابة التي هي ملكك إن رغبت في ذلك. تتمنى الخير لنفسك وللجميع، دون أن تُضحي بنفسك ودون أن تؤذي الآخر..

اجعل هدفك دائمًا هو أن تفهم نفسك، ليس لكي تكون الإنسان الكامل، بل لتكون أنت.. أنت الشخص المتفرد الوحيد، الذي يعيش الحياة وحده ويُعاني وحده ويمرض وحده ويموت وحده ويُحاسب وحده..

تعلم عادات جيدة تساعدك على أن تتخذ موقف الحياد، وتعيش الحياة كمسرحية.. ومن أهم تلك العادات:

– عادة عدم التسرع في الرد، أعطِ نفسك ثواني للتفكير قبل أي رد فعل، لأن التسرع معناه أنك ترغب في الدفاع عن نفسك أو الدفاع عن وجهة نظرك.. وهذا الأسلوب يُصعّد الخلافات، ويجعلك مشغولًا بالاستعداد للرد الدفاعي. يجب أن يكون هدفك فهم وجهة نظر الآخر المختلف عنك، حتى وإن كانت تعمل لغير صالحك..

– تعتمد العادة الثانية على أساليب التخيل، تتخيل نفسك وحيدًا في هذا العالم، على أرضٍ ليس فيها بشر، ولكنْ فيها بحر وسماء وشمس وقمر وطيور.. وأنت في هذه الحالة تتساءل عمن يحميك؟ وإلى من توجه تضرعك؟ بالتأكيد ستنظر إلى السماء وتقول: يا رب. إنه صوت الفطرة التي تنادي تلقائيًّا من أوجدها، وتبحث عن التناغم والاندماج بالطبيعة التي هي تجلٍّ من تجليات الخالق سبحانه وتعالى.. وعندما تتخيل نفسك وحيدًا رغم وجود الناس من حولك، ستعاملهم بالرحمة والتسامح والحب والعطاء.. لتتقي فتنتهم لك، ولتتقي عداوتهم التي تملأ عقلك بالضجيج، وتعيش عالم الغيب، عالم التناغم مع نفسك ومع الطبيعة..

– والعادة الثالثة هي أن تتخيل في قلبك غرفة (ولنسمِها محرابًا) تلجأ إليها عندما تشعر بالرغبة في الخلوة مع نفسك، وتشعر بالرغبة في الابتعاد عن عالم البشر.. قبل أن تدخل الغرفة، تضع الحمولة التي تُثقل كاهلك على بابها، ثم تدخل لتتواصل مع ذاتك الحقيقية، مع جوهرك، وتستشعر وجود الله معك.. وعندما تمارسها بانتظام وتصبح عادة لديك، حينها ستمدك تلك العادة بمشاعر الأمان والسكينة وتساعدك على فهم نفسك ومعرفتها أكثر..

عندما نتخيل وجود مسافة بيننا وبين ما يجري لنا ومعنا.. وكأننا نتفرج على يومياتنا ونحاول أن نتقن أدوارنا، عندها سوف نشعر بالحرية الحقيقية وبالإرادة الحرة التي وهبنا الله إياها، لأننا بكل

بساطة وجّهنا تركيزنا نحو أنفسنا وما يصدر عنها من إشارات، بهدف تقويمها وتطويرها، بدل تركيزنا على تصرفات الآخرين ونواياهم، ومن ثم إسقاط عيوبنا عليهم..

الأنا الحقيقية شيء وما نمارسه شيء آخر. لنراقب الأنا الدنيوية ماذا تفعل؟ وكيف تتحدث؟ وكيف تتعامل مع الآخرين؟ نراقب الأنا الدنيوية وكأنها وهم أو سراب أو خيال، زائلة ومؤقتة وفانية.. نحمي جوهرنا منها. لأن جوهرنا يعيش النشوة مستسلمًا لخالقه ويعمل بمبادئ فطرتنا التي ولدنا عليها سليمة.. والأنا الدنيوية تمارس لعبة الحياة، وفي كل لحظة تتحول إلى ماضٍ وإلى تصورات وأوهام.. والوعي يراقبها كي تتقن أدوارها ولتتقن اللعبة، وليمنعها من أن تسيطر عليه فتملأه بالأدران.. ليبقى الجوهر ثابتًا رغم تغير الأحوال والمشاهدات والأدوار..

**ثالثًا: التواصل مع المشاعر السلبية**

الطريقة الثالثة للتعامل مع محتوى القنابل الموقوتة لإبطال مفعولها هي التواصل مع المشاعر السلبية..

المشاعر ثلاثة أنواع، المشاعر السلبية كالغضب والخوف والغيرة والحزن والألم.. والمشاعر الإيجابية كالفرح والسعادة والغبطة.. والمشاعر الحيادية كالراحة والسكينة والأمان الداخلي..

ونحن نتأرجح ما بين المشاعر السلبية والإيجابية، والتوازن هو الحياد، هو العمل المستمر للسير إلى الأمام في طريق الوعي المنفتح..

المشاعر السلبية هي نداء لنا من أجل القيام بعمل ما، هي إشارة من الجسد يبلغنا بها أن هناك أمرًا ما ليس على ما يرام، في أجسادنا أو في أنفسنا أو في قراراتنا.. المشاعر السلبية تدفعنا نحو عمل شيء ما، من أجل رفع مستوى طاقتنا لنعمل ولنواجه الحياة بقوة أكبر.. وهي مشاعر طبيعية نشعر بها كل يوم في أوقات وظروف مختلفة..

قد نستيقظ صباحًا يملؤنا إحساس بالانزعاج والتوتر، إنها دعوة للاسترخاء لنستريح مع أنفسنا، ودعوة للتدبر والتفكر والتواصل مع أنفسنا ومع الطبيعة، أو دعوة للصلاة والذكر والدعاء..

وترتبط، أوقات الصلاة غالبًا بالفترات اليومية التي تهبط فيها طاقتنا فتنتابنا مشاعر وأحاسيس سلبية، والصلاة والذكر، هما وسيلتان لرفع مستوى طاقتنا لنشعر بالسكينة والأمان الداخلي..

فالإنسان في حالة تفاعل مستمر مع المؤثرات الداخلية، أي النابعة من داخله، ومع المؤثرات الخارجية النابعة من خارجه، أي الظروف والأحداث والطبيعة والناس التي يؤثر فيها ويتأثر بها، لذلك نحن نغضب ونحزن ونفرح.. وعندما نراقب مشاعرنا وأحاسيسنا، وندرك ماذا تريد أن تقول لنا فنتقبلها ونتحمل مسؤوليتها، فإننا لا محالة سوف نرتقي في مستوى وعينا..

والتساؤلات التي تطرح نفسها هي: ما علاقة المشاعر السلبية بالقنابل الموقوتة؟ وما هي خطورة كبت وتجاهل المشاعر السلبية؟ وما هي الطرق العملية التي تساعدنا على التواصل مع المشاعر السلبية ومن ثم إطلاقها؟

**أـ علاقة القنابل الموقوتة بالمشاعر السلبية**

محتوى القنابل الموقوتة، هو المشاعر والأفكار السلبية التي تراكمت نتيجة الخبرات المؤلمة التي مرّ بها الشخص عبر سنوات حياته.. خبرات كبتها أو أنكر وجودها أو استعملها دون قصد منه، ليعيش دور الضحية أو دور المتلاعب بمشاعر الآخرين المحيطين به..

وعندما نشعر بالاستفزاز، معنى ذلك أن محتوى القنبلة الموقوتة قد انطلق.. وعادة عندما نشعر بالغضب أو الألم، فإن ما أغضبنا أو آلمنا في هذه اللحظة ليس إلا قمة الجبل الجليدي.. وبمزيد من التعمق في أنفسنا سنكتشف بعضًا مما هو دفين في عقولنا اللاواعية، وسنعرف بعضًا من المواقف التي غالبًا ما تكون قد جمعتنا بأحد والدينا وسببت لنا تلك المشاعر، وسنجد أنه بإمكاننا التوقف عن مقاومة أو رفض ما لا يمكننا تغييره..

إذًا تواصلنا وإدراكنا اليوم مشاعرنا السلبية يجعلنا نعود إلى الوراء، إلى خبراتنا السابقة المؤلمة التي مررنا بها، لنكون أكثر وعيًا بأنفسنا وأكثر معرفة بها..

**بـ خطورة كبت وتجاهل المشاعر السلبية**

بعد أن أدركنا وجود المشاعر السلبية لدينا، علينا أن نتقبلها لا أن نهرب منها، ومعنى أن نتقبلها هو أن نتحمّل مسؤوليتها ولا نلقي باللوم على الآخرين أو الظروف.. وعندما نتقبل مشاعرنا

السلبية ونصبح صادقين مع أنفسنا نكون قد اخترنا السير في طريق الحرية..

نحن كبتنا مشاعرنا السلبية وأنكرنا وجودها، دون وعي منا، عندما كنا أطفالًا، خوفًا من ألا ننال محبة وعطف والدينا، وبررنا عدم وجودها قائلين لأنفسنا: آباؤنا على حق عندما أخطأوا في حقنا، فقد كنا مشاغبين ونستحق ذلك العقاب الشديد.. أو أنهم يحبوننا ولا يمكنهم الإساءة لنا..

هذه الحيل الدفاعية اللاشعورية من كبت وتبرير وتحويل.. جعلت تلك المشاعر السلبية تُدفن، ورغم أنها دفينة في عقولنا اللاواعية إلا أنها تعمل عملها خارج وعينا، وتستنفذ جزءًا كبيرًا من جهدنا وطاقتنا وتسيئ لنا، وقد تجعلنا نخطئ في حق أنفسنا وحق غيرنا خاصة المقربين منا..

وعندما تتراكم المشاعر السلبية ولا يتم التواصل معها وإطلاقها، فإنها تمنعنا من الإحساس بمشاعر السكينة والأمان، وتتحول إلى إعاقات أو عقبات، كالقلق والاكتئاب والمماطلة والحقد والتكبر.. عقبات تجعلنا مُقيدين ومُرهقين وتؤثر سلبًا في صحتنا النفسية والجسدية..

عندما نشعر بالغضب أو الحزن أو الخوف أو الغيرة.. علينا أن نبحث عن حل للخروج مما نحن فيه فننصت لهذه المشاعر، ونبحث عن أسبابها، لنفهم ماذا تريد أن تقول لنا، ومن ثم نتصرف، نفعل شيئًا ما.. على سبيل المثال: نُغير وضعية معينة، أو نتخذ قرارًا ما، أو نقول كلمة (لا) لأحدهم، أو نغير توقعًا من توقعاتنا، أو نختلي بأنفسنا لفترة معينة...

**جـ- طرق عملية تساعدنا على التواصل مع المشاعر السلبية وإطلاقها**

علينا أن ننصت لمشاعرنا السلبية لنعرف ماذا تريد أن تقول لنا، لنتعرف عليها ونحدد الظروف أو المواقف التي تظهر فيها.. على سبيل المثال: سيدة تتوقع من زوجها المساعدة في شؤون البيت لكنه لا يفعل، فتغضب وتثور، في مثل هذه الحالات لا يُجدي انتقاد ولوم الزوج ومحاولة تغييره ليصبح أكثر ميلًا للتعاون. إن تكرار نفس الأفعال وردود الأفعال، لا يُجدي نفعًا ويُعطي النتيجة نفسها. لذلك، المطلوب منك التوجه إلى نفسك وتغيير أو تعديل توقعاتك، فقرارك يمكنك التحكم فيه، بينما قرارات الآخرين هي نابعة من إرادتهم ولا يمكنك التحكم فيها وتغييرها بسهولة..

مثال آخر: أنت تقوم بخدمات كثيرة للمقربين منك ولكنك تستاء وتشعر بالغضب إذا لم تجد المقابل من شكر وتقدير تتوقعه منهم. في مثل هذه الحالات، لا تتوقع منهم التغيير ليفعلوا ما ترى أنك تستحقه، ولك القرار في أن تُقلل مما تقدمه لهم من خدمات لتشعر بالراحة والرضا عن نفسك..

إذًا، علينا أن ننصت لمشاعرنا السلبية ونتعرف عليها ونتقبلها ونحدد المواقف التي تظهر فيها، لنعمل على تعديل أو تغيير أفكارنا وتوقعاتنا وردود أفعالنا، باستعمال مجموعة من الطرق العملية.. ومن أهم تلك الطرق ما يلي:

**الطريقة الأولى:**

التعبير كتابة عن مشاعرنا السلبية وما يرافقها من أفكار.. في اللحظة التي نشعر فيها بهبوط في طاقتنا، نمسك ورقة وقلمًا ونكتب أي فكرة أو شعور يخطر في بالنا لمدة دقيقة أو دقيقتين بسرعة ودون توقف.. ثم نقرأ ما كتبناه ونُمزّق الورقة ونرميها في سلة المهملات، ونتخيل أننا نرمي خارج عقولنا ما نشعر به من سلبيات بعد أن تواصلنا معها وتقبلناها، وبعدها سنشعر بالراحة..

**الطريقة الثانية:**

نجلس مقابل منظر طبيعي، بحر أو غابة أو حديقة أو جبل.. وندع مشاعرنا السلبية تُعبّر عن نفسها كما تشاء.. الطبيعة طاقتها إيجابية ونحن في تلك اللحظة طاقتنا سلبية، وعندما نتواصل معها لفترة قد تصل إلى ساعة أو أكثر سنشعر بالاسترخاء وقد نجد حلولًا لما يسبب لنا الانزعاج باستمرار.. فنتناغم مع ما نشاهده، ونتخيل أنّ ما نشعر به قد تلاشى مع موجات الطبيعة..

**الطريقة الثالثة:**

جلسة مريحة في مكان ما، ومحاولة التركيز لدقائق معدودة على موقف من المواقف الماضية، وكأننا نشاهد فيلمًا سينمائيًا، موقف شعرنا فيه بالألم، من حزن أو غضب أو خوف أو ظلم.. ونحاول استرجاع تفاصيله، ثم نحدد الأحاسيس والتغيرات التي تظهر على أجسادنا وعقولنا بالتواصل معها..

عادة نتعلّق بالألم دون وعي منا، وكأننا نرغب في أن نكون ضحايا له. وعندما نستوعب مسؤوليتنا تجاه مشاعرنا وردود أفعالنا السلبية، فإننا سوف نتحرر من الاضطرابات الانفعالية

ونصبح في وضع أفضل..

**الطريقة الرابعة:**

مساعدة الآخرين الذين يُعانون من مشاكل نفسية أو صحية أو اجتماعية، وبهذه المساعدة سوف نشعر بالتعاطف معهم ونتشارك أحاسيسنا معهم.. أحاسيسنا التي تُعبّر عن معاناتنا جميعًا، فنشعر بالإيجابية والراحة..

**الطريقة الخامسة:**

ممارسة هواية ما، كالرسم أو الرقص أو القراءة أو الكتابة أو الغناء أو الطبخ أو الرياضة.. كل حسب ميوله ورغباته. فالهوايات ترتبط بشغفنا لعمل أشياء مفيدة لنا ويمكننا التحكم في سيرها، وسوف يجعل هذا، الطاقة الإيجابية تتدفق من خلالنا.. فعندما نميل للإيجابية ونشعر بالرضا عن أنفسنا، نصبح أقل ميلًا للحساسية المفرطة في مواقف الاستفزاز..

**الطريقة السادسة:**

المرح والضحك واللعب، كلها أساليب تجلب لنا المتعة والنشاط، لذلك فإن لتلك الأساليب فوائد كثيرة أهمها: مساعدتنا على الاسترخاء، فالضحك يؤدي إلى إفراز هرمون (الأندروفين) المعروف بدوره في تخفيف الألم والإحساس بالارتياح. وهذا بدوره يجعلنا نشعر بالطمأنينة والهدوء، ويُخفف من قلقنا وخوفنا ويُعدّل حالتنا المزاجية..

كما أن الضحك والميل إلى المرح والفكاهة يجعل تواصلنا مع الآخرين أفضل، فالإنسان بفطرته تُسعده تلك الأساليب وتُشعره بالاهتمام، بينما العبوس والجدية المبالغ فيها تُخيفه وتُشعره بالإهمال. ويساعدنا الضحك والمرح على تجاوز مواقف الاستفزاز، والمواقف المربكة أو الصعبة التي قد نتعرض لها مع الآخرين..

نستنتج مما سبق، أنّ التواصل مع المشاعر السلبية يساعدنا على تفريغ الشحنة الكامنة في القنابل الموقوتة، أي تفريغ السموم التي تحتويها، بطريقة مفيدة وليس فيها إساءة لنا أو للآخرين.. وأيضًا في اللحظة التي نشعر فيها بالاستفزاز أو التوتر، علينا أن نفكر ثواني معدودة قبل أن نقرر ردود أفعالنا لنتمكن من التحكم فيها..

وعلينا أن ندرك أنّ اللحظة التي نشعر فيها بالاستفزاز، تكون السموم النفسية الدفينة داخل القنابل الموقوتة الموجودة في عقولنا اللاواعية قد تحركت لتطفو على السطح، أي أن الشخص الآخر كان دوره، هو أنه استطاع تحريك ما بداخلنا من سموم.. لذلك كي نُحسن التعامل مع ما تحرك بداخلنا، علينا أن نستوعب ذلك، لنتواصل وننصت إلى مشاعرنا السلبية ونتعرّف إليها لندعها تخرج بطريقة غير مؤذية لنا ولمن حولنا..

إنّ ردود أفعالنا التلقائية والعفوية تجاه مواقف الاستفزاز غالبًا ما تكون عشوائية وبعيدة عن الحكمة.. وتُعبّر عن الجوانب غير الناضجة فينا وعن نقاط ضعفنا وخوفنا.. لذلك من المهم الانتظار ثواني معدودة قبل اتخاذ قرار الرد على الاستفزاز، وهدفنا دائمًا هو إبطال مفعول الانفجار التدميري للقنابل الموقوتة باتباع الأساليب الواردة في هذا الفصل.